P20 コンソールの取り扱いと保守

P20 コンソールの取り扱いと保守

エディション情報

P20 コンソールの取り扱いと保守

P/N 300753-551 rev A

商標に関する注記

Precor、AMT、および EFX は、登録商標です。Preva は、Precor Incorporated の商標です。 本書内のその他の名称は、それぞれの所有者の商標または登録商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、タイトルおよび利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

組み立てを始める前に、次の事前注意事項をお読み頂き、
将来参照する場合に備え、保管しておいてください。

安全上の注意

この装置を使用するときには、怪我、火災、または損傷
などを避けるために、必ず基本的な安全上の注意に従って
ください。 このマニュアルの他のセクションで、安全
機能について詳細に説明しています。 必ずこれらの
セクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。
これらの事前注意には次のものが含まれます。

- 装置を設置および使用する前にこのガイド内の
  すべての指示を読んでください。また、装置のラベル
  に従ってください。
- すべてのユーザーがフィットネスプログラムを開始
  する前に、医師による健康診断を受けることを確実に
  してください。
- *フィットネスプログラムを開始する前に、医師による
  健康診断を受けてください。*
- お子様や操作に詳しくない方が、この装置に乗ったり
  近づいたりしないようにしてください。装置の近くに
  いるお子様から目を離さないでください。
- すべてのユーザーは運動に適したエクササイズ用の
  服および靴を必ず着用し、緩めの服装やひらひらの
  付いた服装をしないことを徹底してください。ユーザ
  ーはヒールのある靴や革底の靴を避け、靴のソールを
  確認して砂や小石が埋まっていたら除去してください。
  長い髪は後ろで結んでください。
- 装置に電源が入っているときには側を離れないで
  ください。使用していないとき、掃除をするとき、
  および認証された修理を提供するときには電源から
  外してください。

  注：オプションの電源アダプタはセルフパワー装置の
  電源と考えられています。
- 装置とともに提供された電源アダプタを使用してくだ
  さい。 装置に記載されているように、電源アダプタを
  適切な接地コンセントに接続してください。

- 装置の備え付けまたは取り外しの際には、十分にご注意ください。
- ご使用の前に、非常停止の手順をお読み頂き、ご理解の上、テストしてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または装置を含め、物を上に乗せて損傷したりしないように配線してください。
- 装置が適切な換気をすることを確認してください。装置の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある場所では使用しないでください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- 装置設置に適した場所
    - トレッドミル以外の全装置。 装置の左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、装置の後方 40 インチ（1 メートル）にも物がない場所に設置します。
    - トレッドミルの場合。 トレッドミルの左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、トレッドミルの後方 80 インチ（2 メートル）にも物がない場所に設置します。

  重要： この設置基準は、装置を設置する際、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。 極端な温度を避けてください。
- 装置は水または水分がかからないようにしてください。電気ショックまたは電気回路への損傷を避けるために、装置の上に何かを落としたり、内部に何かをこぼしたりしないでください。
- 電気で作動する装置を、湿気が高かったり、水でぬれている場所で使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、装置が適切に作動しなかったり、または落下、損傷、水に浸かるなどした場合は、装置を使用しないでください。これらの状態が発生した場合は、直ちに修理を要請してください。

- 組立ておよびメンテナンスガイドの *Maintenance（メンテナンス）* セクションで説明されているように装置を正常な作業状態に保ってください。 使用前に部品を確認し、誤った設置、摩耗、緩んでいる箇所を点検します。必要箇所を修正し、部品を交換し、緩みを締め直します。
- 装置を移動する際には、協力してくれる人を確保し、組み立てとメンテナンスガイドの中の「装置の移動」の項目に記載されている適切な牽引方法で作業してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意: カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。装置の修理が必要な場合は、カスタマーサポートに連絡してください。 単相 AC 電源専用です。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別し ないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、「*サービスを受ける*」を参照してください。

Cardiovascular **エクササイズ装置の規定通知**

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular **装置の安全上の承認**

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

無線周波数干渉（RFI）

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉（RFI）の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して
主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

電気に関する注意事項：
120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： 各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。NEC ガイドライン またはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を 接地してください。

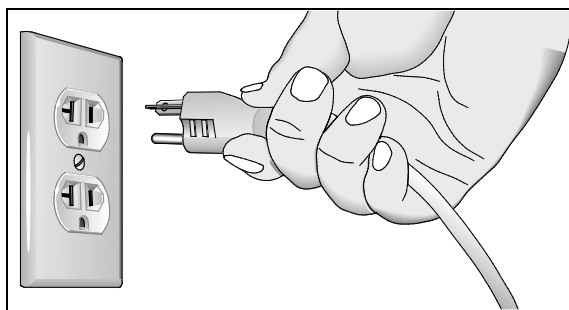
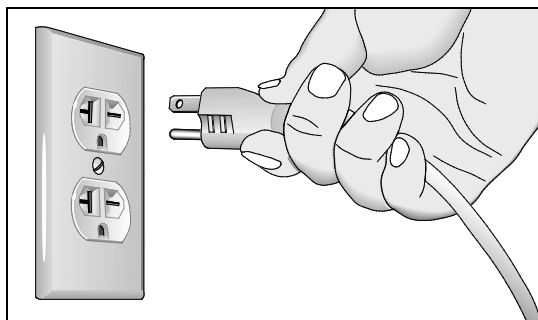



図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

図 2: 240 V、20 A 電源プラグ

電気に関する注意事項：トレッドミルを除くすべての機器

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

P80 コンソールまたはパーソナル ビューイング スクリーン（PVS）搭載の機器は、専用の電源接続が必要です。 20 アンペアの分岐回路には、最大 10 台のスクリーンが接続できます。 分岐回路に他のデバイスが接続している場合は、そのデバイスのワット数分だけ、スクリーンを減らす必要があります。

注： IEC-320 C13 および C14 プラグの付いた一般的なスプリッター電源コードで推奨される最大スクリーン数は 5 台です。

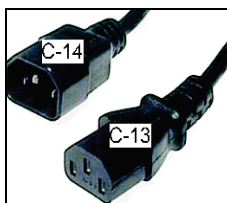



図 3: IEC-320 の C13 プラグと C14 プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置に修理点検を行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。 カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（*http://www.precor.com*）にアクセスしてください。

目次

章 1

始めに

P20 コンソールから、管理者および会員のニーズに応じた機能設定を行えます。

電源内蔵型のコンソール起動方法

Precor には、電源内蔵型とオプションの電源アダプターを使用する外部電源型があります。 電源内蔵型の場合は、コンソールの初期化はユーザーが行います。
このセクションでは、機器への電力供給について詳しく説明します。

電源内蔵型のコンソール起動方法

電源内蔵型では、ユーザーがエクササイズを開始すると、コンソールが初期化されてウェルカム バナーが表示されます。 ウェルカム バナーを表示するには、最低運動速度を維持する必要があります。 動作速度が必要な最低速度を下回ると、「もっと早くこいでください」(機器により異なります) とディスプレイに表示されます。

装置は、シャットダウンモードに移行することでバッテリーの電力を節約します。 ユーザーが最低運動速度を維持しないと、30 秒のシャットダウンプロセスが開始されます。

このモードでは、コンソールにカウントダウンインジケータが表示され、すべてのキー操作が無視されます。動きが検出されない場合、または運動速度が最低要件より遅い場合、カウントダウンが続くにつれてインジケータが変化します。

注： カウントダウンが終了するまでは、ユーザーはいつでもエクササイズを再開できます。その際は、一時停止した時点からプログラムが再開されます。

オプションの電源アダプターの使用

オプションの AC 電源アダプターを使用すると、
機器に継続的に電力を供給できます。 オプションの電源
アダプターを使用すれば、機器のペダル動作なしで設定を
変更できます。 電源アダプターを購入する場合は、
販売店にお問い合わせください。

オプションの電源アダプタを購入する場合は、
内部ケーブルキットも購入する必要があります。
このキットには、電源アダプタを下の基板に接続する
ケーブル、ブラケット、および留め具が含まれています。

注意: 内部ケーブルキットは、認定サービスマンが取り付ける必要があります。 自分で取り付けると、Precorの限定保証が無効になることがあります。 詳細については、以下を参照してください。

*重要： この機器に P80 コンソールが含まれる場合、
オプションの電源アダプターと内部ケーブル キットを
設置して、ベース装置に継続的に電源を供給し、内部
バッテリーをサポートする必要があります。*

内部ケーブルキットを取り付けたら、オプションの電源
アダプタのプラグを装置に差し込むことができます。
反対側の先端を適切な電源（120 V または 240 V）に差
し込みます。 電源アダプタを使用する前に、
本マニュアルの最初にある安全上の注意をよくお読み
ください。

注意: オプションの電源アダプタを使用している場合、電源コードに安全上の問題が生じないようにしてください。 コードは通路や可動部品の邪魔にならないようにします。 電源供給　コードまたは電力変換モジュールが損傷している場合は交換してください。

電源アダプター接続時には、コンソールの制御機能は
異なります。 電源アダプタは一定の電力を供給するため、
短時間であればユーザーは、シャットダウンプロセスは
起動せずに一時停止することができます。 一時停止時が
過ぎてもユーザーがエクササイズを再開しないと、
コンソールはウェルカム スクリーンに戻ります。
一時停止時間の既定値は、すべての機器で 30 秒です。
一時停止時間制限の設定および変更手順については、制御
コンソールのマニュアルを参照してください。

章 2

制御機器の設定

利用者および施設に応じた設定は、システムモードで行ってください。 システムメニューは、機器管理者と登録済みの保守技術者にしか表示されません。 これらの設定を変更すると、フィットネス機器に保存されます。

システム設定は、

- 走行距離設定
- クラブ設定

コンソール パーツの確認

次の図は、コンソール キーの情報です。 機器のタイプによって、コンソール キーの番号とアクションがわずかに異なることがあります。

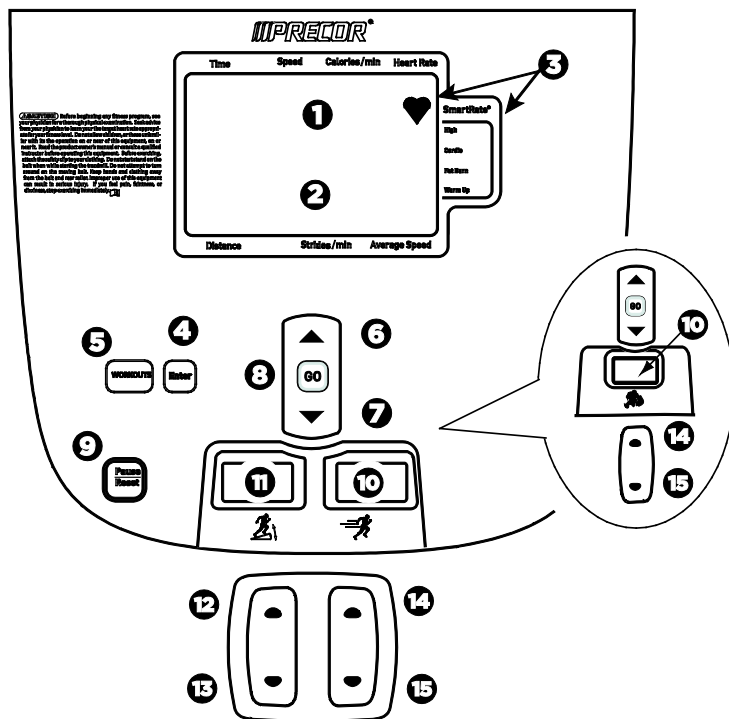



図 4: P20 コンソール ディスプレイ

注： 一部の機器は、強度（負荷）インジケータとインクライン インジケータの両方を搭載しています。 その他の機器は、1 種類のインジケータしか搭載されていません。

表 1. P20 コンソール ディスプレイのパーツ

番号	パーツ名称	詳細
1	上部テキスト ディスプレイ	ユーザー案内情報をスクロールします
2	下部テキスト ディスプレイ	ワークアウト進行情報をグラフィック表示
3	SmartRate® と 心拍数 アイコン	SmartRate® には、さまざまな心拍数がユーザーに表示されます。 ハート型のアイコンが、検出された心拍数に合わせて点滅します
4	Enter (エンター) キー	
5	Workout (ワークアウト) キー	事前設定ワークアウトを表示
6	Input Up (インプット アップ) キー	ユーザー メニューの移動に使用
7	Input Down (インプット ダウン) キー	ユーザー メニューの移動に使用
8	GO (移動) キー	ワークアウトの開始に使用
9	リセット キー	(トレッド コンソールの **Pause/Reset**)
10	強度インジケータ	負荷レベルを表示 このウィンドウはシングル/デュアル インジケータの機器で表示
11	インクライン インジケータ	インクライン レベルを表示 トレッドミル、EFX
12	インクライン アップ	インクライン レベルを増加 トレッドミル、EFX

番号	パーツ名称	詳細
13	インクライン ダウン	インクライン レベルを減少 トレッドミル、EFX
14	Intensity Up (強度アップ) キー	負荷または速度を増加 このキーは シングル インジケータの機器で表示
15	Intensity Down (強度ダウン) キー	負荷または速度を減少 このキーは シングル インジケータの機器で表示

初期状態

電源が入っていても使用されていなければ、機器は初期状態です。 これは、運動が行われておらず、データ入力も分析作業も行われていないことを意味しています。

機器が初期状態の場合、

- **WELCOME** の文字がディスプレイにスクロール表示されます。 これをウェルカム バナーといいます。
- **GO** または **PROGRAM** キーを押してスタートしてくださいの文字が表示版にスクロール表示されます。
- 心拍数のサインが唯一立ち上がっています。
- トレッドミルでは、ベルトは動いておらず、リフトモーターも電源が入っていません。

電源内蔵型の機器は、運動を開始するとバッテリーが初期化されます。 ウェルカムバナーが表示されるまで、最低限の動作を維持してください。 電池の容量が少なくなったり、設定された最低運動条件に満たない場合には、ペダルを早く回してください（機器のタイプによっては同等の似たメッセージ）とディスプレイに表示されます。

走行距離情報メニューの表示

機器の使用状況、ソフトウェア バージョン、シリアル番号、使用ログおよびイベントログなどの情報を表示します。 通常は、Precor カスタマーサポートから指示を受けた場合にのみ、これらの情報にアクセスします。

走行距離情報メニューを表示するには、

1. 以下のキーを示された順番で押してください。
   リセット（トレッド コンソールの **Pause/Reset**）
   インプットアップ
   Enter
   注：キー操作の間隔は 2 秒以上空けないでください。キーを押さないと、コンソールの表示はウェルカム バナーに戻ります。
2. メニューの操作には **Up** または **Down** を押してください。
3. テストの選択には **GO** を押してください。
4. **Programs** を一度押すと走行距離メニューに戻り、二度押すとウェルカム バナーに戻ります。

Odometer（走行距離計）

走行距離計は、移動距離を単位として機器の使用状況を記録します。 走行距離計とその値テーブルによって、機器タイプによっては、使用状況の記録情報を見ることができます。

走行距離計情報は以下の条件で更新されます。

- 30 分ごと
- コース終了時
- イベント発生時

電源を切ってコースを終了すると、そのワークアウトの走行距離データは失われます。

イベントログ

ソフトウェアは、さまざまイベントを検出できます。イベントログには、最大 30 イベントを記録できます。イベントログが 30 イベントに達すると、古いログが消去され、新しいログが記録されます。

注：イベントログレポートへのショートカットは、ウェルカムバナーから、**Reset**(トレッド コンソールの **Pause/Reset**）キーを **5** 秒間押します。 イベントがない場合は、**STUCK KEY** と表示後、ウェルカムバナーに戻ります。

イベントログは以下の情報を含んでいます。

- イベント番号
- イベント発生時の走行距離
- イベント発生時の時刻
- イベント発生時のモーターの使用電力（トレッドミルのみ）

以下の表は、ソフトウェアにより検出されるイベントのリストです。

表 2. イベントログの番号と説明

イベント番号	イベントの説明
00	上部 PCA メモリーロケーションイベント
02	RAM ロケーションイベント
03	EEPROM チェックサムイベント
05	動力増加時に押されたキーの記録
09	下部 PCA メモリーテストイベント
10	想定範囲外の Line Frequency 記録
11	（上部 PCA)低電圧監視記録
12	（下部 PCA)低電圧監視記録

イベント番号	イベントの説明
13	ファン速度異常（バージョン 1，トレッドミル）
14	ファン故障（下部 PCA）
15	AC 電源電圧過多
16	AC 電源電圧過少
20	1 秒あたり最大出力リクエスト過多
21	継続的最大出力リクエスト過多
22	始動時モーター反応無し
23	始動後モーター反応無し
24	原則要求後、減速せず
26	モーター反応範囲異常
27	モーター駆動電流過剰
28	温度超過
29	AC 電源過剰入力
30	下部ボードから上部ボードへの通信イベント
31	上部ボードから下部ボードへの異常通信イベント
32	上部ボードから下部ボードへの通信イベント
33	下部ボードから上部ボードへの異常通信イベント
40	引っ張り上げられる動きの感知
42	範囲外の牽引位置数値情報
43	ゼロスイッチが見つかりませんでした
44	命令外の牽引動作
45	間違った方向への牽引動作
50	過大ブレーキ電流
53	ターゲットが読めません、ホームスイッチが見当たりません
54	運転中にターゲットパルスが失われました
55	予想外にホームスイッチのブレーキが作動しました
60	Auto Stop センサー停止（トレッドミル）
61	Auto Stop 機能停止中（トレッドミル）

Hour Meter (**時間メーター**)

機器の使用時間を記録します。 機器は分単位でも経過時間を記録しますが、時間単位に切り上げて表示します。

Lower **ソフトウェア**

モーター装置のソフトウェアバージョン（部品番号）を表示します。

U-Base **ソフトウェア**

上部ユニットのアプリケーソンソフトウェアのソフトウェアバージョンと部品番号を表示します。

U-Boot **ソフトウェア**

上部ブートローダーソフトウェアのソフトウェアバージョンと部品番号を表示します。

USAGE LOG (**使用ログ**)

プログラムの使用状況に関する以下の情報を表示します。

- 使用されたプログラム
- プログラムの使用回数
- プログラムの使用時間

使用ログを表示するには、

1. 走行距離計情報メニューで **Enter** を押す。
2. **Input Up** または **Input Down** を押し、リストを操作する。
3. **Programs** を一度押すとメニューに戻り、二度押すとウェルカム バナーに戻ります。

クラブ設定メニューの表示

クラブ設定で、クラブや施設にあわせた機器設定ができ、役立つ製品情報が表示できます。 システム設定機能はクラブ利用者には見えないようになっており、特別なキー操作によってのみアクセスできます。

クラブ設定メニューにアクセスするには、機器を初期状態にしておく必要があります。 ウェルカム バナーにアクセスするには、機器の電源を入れる必要があります。電源内蔵型の機器では、オプションの電源アダプターを使用します。アダプターがない場合は、最低運動速度を維持する必要があります。 電源内蔵型の機器に関する追加情報は *Activating the Display* を参照してください。

クラブセッティングモードで加えられた変更は、ディスプレイをウェルカム バナーにリセットした時に既存設定となります。

クラブ設定メニューを表示するには、

1. 以下のキーを示された順番で押す。
   リセット（トレッド コンソールの **Pause/Reset**）
   Enter
   Input Up
   Enter
   Programs
   Enter
   Input Up
   Enter

   注：キー操作の間隔は 2 秒以上空けないでください。キーを押さないと、コンソールの表示はウェルカム バナーに戻ります。
2. メニューのナビゲートには **Up** または **Down** を押してください。
3. テストの選択には **GO** を押してください。
4. **Programs** を一度押すと走行距離メニューに戻り、二度押すとウェルカム バナーに戻ります。

クラブ設定値

言語

コンソール ディスプレイに使用する言語を選択してください。

クールダウンに要する最大時間

機器をクール ダウン モードにしておく最長時間を選択します。 選べる値は、0 から 5 分です。 クールダウン時間は、ワークアウトプログラム完了後の時間で、ユーザーは運動レートが減少したエクササイズを行います。

最長中断時間

機器がリセットされるまで、ワークアウトを一時中断しておける時間を設定します。 1 秒から 120 秒まで設定できます。

最大 CrossRamp 設定

EFX CrossRamp の最大高を選択します。 20 が既定値で、最大高でもあります。

最大負荷（バイク、AMT）

機器使用時にプログラムできる最大負荷を選択します。

最長ワークアウト時間

セッション当り最長のワークアウト時間を設定します。時間制限を 1 ～ 90 分の間で選択するか、時間制限を設定しない場合は No Limit (制限なし）を選択します。

ワークアウト時間の既定値

ON にセットした場合の既定値は 30 分です。 **OFF** にセットした場合プログラム時間は最長ワークアウト時間設定値となります。

測定単位

米国単位もしくはメートル法のいずれかを選択します。

最大スピード（トレッドミル）

機器使用中に選べる最高スピードを設定します。

最大傾斜度（トレッドミル）

機器の使用時にユーザーが入力できる最大傾斜度を設定します。

負荷範囲（バイク）

ワークアウトの度合いは、以下のレベルで設定できます。

- 低（リハビリ）
- 中（低トルク）
- 高（高トルク）

安全コード（トレッドミル）

安全コードは、パスワード入力しないとトレッドミルを使えなくする安全策です。 **Enable** を選び、次のキーを順番通り押すとこの機能が使えるようになります。

Programs
Enter
Input Down
Input Up

安全コードが入力されると、ディスプレイはキーが押されるまでウェルカムの初期状態を表示します。キーが押されると **PASSWORD?**が表示されます。 2 分以内にパスワードを入力しないと、機器は初期状態にリセットされます。

表 3. 機器の固有値と関連範囲

フィットネス機器	**固有値**	**既定値**	**値の範囲：**	**値変化区分**
全て	ワークアウトプログラム	Manual (マニュアル)		
全て	重量（ポンド）	150 ポンド	50-350 ポンド	1 ポンド
すべて	重量（キログラム）	68 キログラム	23ー160 キログラム	1 キログラム

フィットネス機器	固有値	既定値	値の範囲：	値変化区分
すべて	年齢	35 歳	15-99 歳	1 年
すべて	ワークアウト時間	30 分間	1-90 分	1 分（データ入力）／1 秒（計測値）
すべて	最大中断時間	120 秒（トレッドミル） 30 秒（EFX, バイク、AMT）	1-120 秒	
すべて	目標心拍数	130		
すべて	計測単位	U.S.		
すべて	モデル番号	製品付属品		
すべて	計時器	0 時間		
すべて	イベントログ	0 入力		
すべて	Odometer (走行距離計)	0 単位		
すべて	クールダウン	5 分間	1-5 分間	1 分間
すべて	データ入力休止時間	30 秒		
すべて	カウントアップ時間計測	00:00 分間		
すべて	カウントダウン時間計測	30:00 分間		

フィットネス機器	固有値	既定値	値の範囲：	値変化区分
すべて	コース区分		入力時間／ワークアウト時間が20分以下の場合20と記入 20分以上の場合ワークアウト区分は1分	
バイク、AMT	抵抗レベル	1	1-20（AMT） 1-25（バイク）	1
エアバイク	抵抗範囲	HIGH (危険)	低い 普通 高い（危険）	
トレッドミル	スピード	1 mph (マイル毎時) 1.6 kph（キロメートル毎時）	5-12 mph（マイル毎時） 8-19.3 kph（キロメートル毎時）	0.1 mph (マイル毎時) 0.1 kph（キロメートル毎時）
トレッドミル	クイックスタートコース区分	1 分間		
トレッドミル	最大傾斜	15 パーセント傾斜	0-15 パーセント	0.5パーセント

フィットネス機器	固有値	既定値	値の範囲：	値変化区分
トレッドミル	セッション途中での休止変更	5 秒		なし
クライマー	ステップ/分		30 - 80	5
EFX	最大 CrossRamp	20	1 - 20	1

章 3

P20 コンソール利用者への告知

注意: フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。 医師に相談して、健康状態にふさわしい目標心拍数を決定してください。

このコンソールは、ユーザーがそれぞれのワークアウトニーズを満たすために簡単に参照できるディスプレイと複数のプログラムを提供します。 高感度なキーパッドは、データを選択し、ワークアウトセッションを選択できるようにします。SmartRate® は、心拍数およびワークアウト強度をひと目で監視するビジュアルエイドを提供します。

重要： フィットネス機器の使用前に、このガイドの次の部分をよくお読みください。

- 重要な安全上の注意
- 始めに
- 安全クリップの使用（トレッドミルのみ）

タッチ式心拍数計測機能の使い方

注： タッチ式心拍数計測機能は、生理機能、運動レベル、年齢などにより変わります。 手が乾燥していたり、汚れたりヌルヌルしている場合や手のひらの皮膚が特に厚い場合には、心拍数の表示が不安定になることがあります。 ハンドローションを使用した場合も、表示が不安定になることがあります。 また、センサーが汚れておらず、正しく接触できることを確認してください。

タッチ式心拍数計測機能を利用するには、機器のハンドルバーのメタル心拍数センサーに手のひらを直接当ててください。 心拍数をより正確に計測するには、次の留意点にご注意ください。

- 必ず両手でセンサーを握って計測を行ってください。
- 計測には、継続的な心拍 (15 から 20 秒) が必要です。
- センサーはあまり強く握らないでください。 ゆるく包みこむような形を続けてください。 強く握ると測定値に影響が出ます。
- 運動を行うにつれて、発汗作用により鼓動のシグナルが伝わりやすくなります。 心拍数計測がハンドルを握ってもうまくいかない場合には、ワークアウトを行った後再度心拍数シグナルが得られるかどうか試してください。
- タッチ式心拍数計測機能がうまく作動しない場合は、胸部送信機ストラップをお使いください。

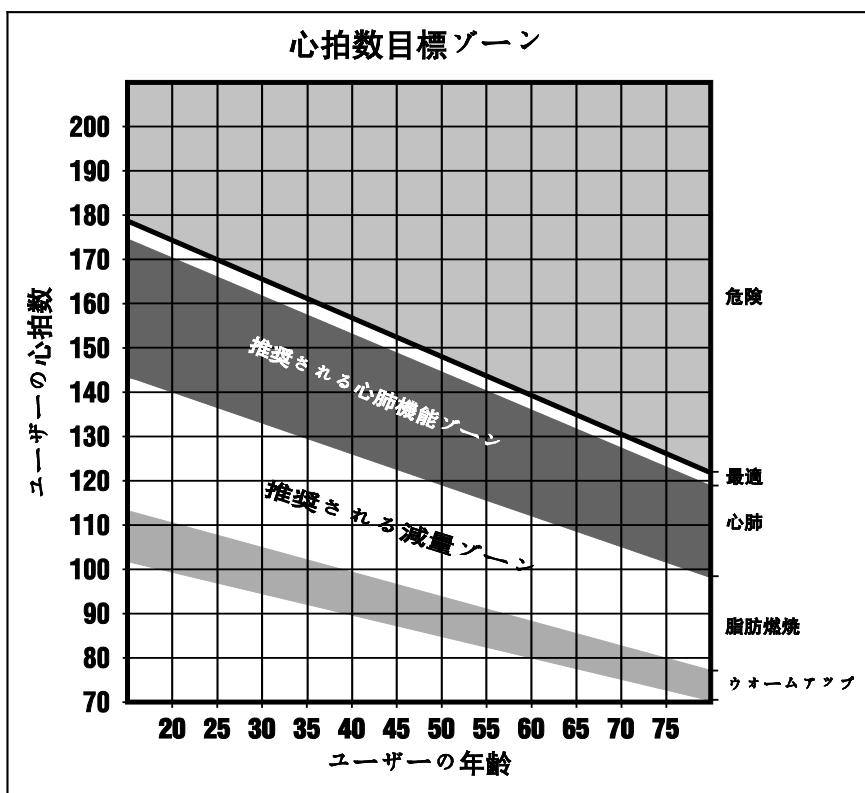



図 5: 心拍数目標ゾーン

注意: 心拍数は有酸素運動の心拍数限度の**85%**を超えてはなりません。 心拍数限度は、**220**から年齢を差し引いて算出します。

胸部ストラップトランスミッターの使用

警告 **胸部ストラップトランスミッター（或いは心拍数ストラップ）が使用する信号は、ペースメーカーやその他の埋込式の器具と干渉する場合があります。 胸部ストラップトランスミッターを使用する前に、主治医と胸部ストラップトランスミッター並びに埋込式の器具の製造元に確認してください。**

胸部ストラップトランスミッターをワークアウト中に身につけていると、心拍数情報が継続的に提供されます。心拍数を検出するには、タッチ式心拍数センサーを握るか、胸部ストラップ送信機を装着してください。タッチ式と無線データの両方がある場合は、タッチ式データが優先されて表示されます。

注： 正確に測定するには、ストラップを胸骨下部（女性のバストラインの下）の肌に直接装着してください。

胸部ストラップ送信機使の使用には、

1. 水道の水でストラップの裏を慎重に湿らせなければなりません。

   重要：脱イオン処理した水は使わないでください。純粋には、電気パルスを伝えるための適切なミネラルや塩分が含まれません。
2. ストラップを調整して、胸の回りに固定します。ストラップは、動きを制限しない程度に体にぴったり合わせます。
3. 胸部ストラップは、上下が正しい状態で胸に水平に配置され、胸の中央に来るようにします。
4. 機器の心拍数機能で、胸部ストラップの位置を確認してください。 心拍数が登録されれば、胸部ストラップは正しく装着されています。心拍数が登録されなければ、胸部ストラップの位置を再調整し機器の心拍数機能で再確認してください。

トレッドミル安全クリップの使用

トレッドミルには、次の 2 種類の停止機能があります。

ユーザーの動作	*トレッドミル ベルトの反応*	*コンソールの反応*
赤色の STOP (ストップ) ボタンを押す ❷	速度が落ち停止	エクササイズ ワークアウトが一時停止したことを表示します
安全クリップに付いた紐を引くとリスタート スイッチが作動 ❶	速度が落ち停止	「リセット スイッチを押してください」というメッセージとリスタート スイッチを示す 矢印が表示されます

以下の図のように、リスタート スイッチはコンソールの真下の STOP (停止) ボタンのすぐ後ろにあります。作動させると、バーが持ち上がり、正面側に「リセット スイッチを押してください」と表示されます。 この表示がある間は、トレッドミルは作動しません。

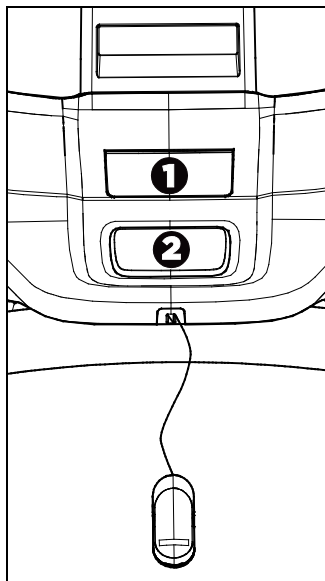



図 6: 再起動スイッチ

ユーザーには、トレッドミルでのエクササイズの際に安全クリップを使用することの重要性を説明してください。衣服の腰の位置に、安全クリップを装着するように指導してください。

エクササイズ中にリスタート スイッチが作動したら、

次の手順にしたがってください。

1. 必要に応じて、安全クリップを再度装着してください。
2. カチっと音がするまでリスタート スイッチを押し、通常の位置に戻してください。

   注： リスタート スイッチが作動すると、現在のワークアウト情報はすべて消去されます。
3. ワークアウトを最初から行います。必要に応じて、すでに完了したエクササイズ量を考慮して時間を短縮してください。

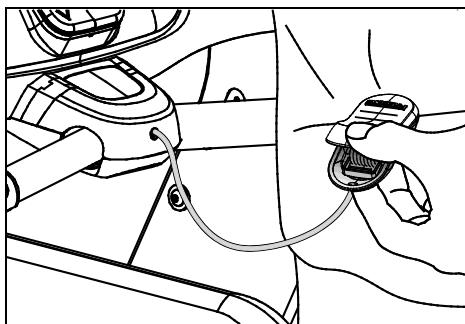



図 7: 安全クリップの装着

トレッドミルAuto Stop（自動停止）機能

重要： この機能の既定設定はON です。 システム設定でこの機能をOFF にできますが、ON にしておくことを推奨しています。

Auto Stop（自動停止）機能はトレッドミルが利用されていないときに徐々に停止するように設計されています。これは、ワークアウト終了前に、トレッドミルを動かしたまま利用者がトレッドミルから降りてしまった場合のための機能です。

トレッドミルワークアウト開始または再開後 60 秒間が経過した時点で、Auto Stop モニタリングが開始します。利用者を感知した場合は、メッセージを表示しないで、ワークアウトを継続します。

利用者が感知されない場合は、30 秒後に停止予告として利用者が感知されません、**10** 秒後に停止しますと表示されます。 メッセージ表示中、10 秒のカウントダウンが開始されます。 利用者がカウントダウンを解除しないと、カウントダウン満了後ベルトは徐々に停止していきます。

注：体重 90 ポンド（41Kg)以上の利用者は、本機能の速度と感知範囲内であれば感知されます。体重 50 ポンド（22.7ｋｇ)から 89 ポンド（40.5ｋｇ）の利用者は、速度や位置によっては感知されないことがあります。常にコンソールの表示に注意し、適切な操作のため指示に従いましょう。

SmartRate® の使用

Precor SmartRate® テクノロジーは、ユーザーが最適なパーソナルワークアウトを達成するのを手助けする、正確で、読みやすい心拍数モニターです。 SmartRate は、減量と cardiovascular (心血管) トレーニングのためにユーザーの目標領域に関連して実際の心拍数情報を示します。 この機能は、すべてのワークアウト中に参照できます。 また、いつくかの装置は、ユーザーの心拍数を目標領域に保持するために自動的に強度を調整する心拍数制御（HRC）ワークアウトを含みます。詳細については、「ワークアウト」を参照してください。

注意: フィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けてください。 医師に相談して、健康状態にふさわしい目標心拍数を決定してください。

心拍数をテストするには：

1. QUICK START を押すか、または事前設定されたワークアウトを選択して GO を押すことによってワークアウトを開始します。
2. ハンドヘルド心拍数センサーを両手で握ります。装置のタイプによって、装置が心拍数を読み取っている間、"Hr (心拍数)" という文字が表示されるか、または点滅するハートが表示されます。 しばらくすると、心拍数が分あたりの脈拍数で表示されます。**SmartRate** フィールド内の点滅しているセグメントは、ユーザーの心拍数の現在のゾーンを示しています。ウォームアップ、脂肪燃焼、心肺、または危険。

章 4

ワークアウトの開始

注意: トレッドミルを使用する際には、ワークアウトを開始する前に必ずセキュリティークリップを、着衣に取り付けてください。

装置はスタートするには **GO** または **PROGRAM** キーを押してくださいの表示がディスプレイにスクロール表示され **WELCOME** の文字がディスプレイ上部にスクロール表示されているときは、初期設定の状態です。 **Reset** (トレッド コンソールの **Pause/Reset**) キーを押すと、Welcome スクリーンが表示されます。

Welcome スクリーンから、ワークアウトを始めるには二種類の方法があります。

- **GO** (Quick Startmethod)を押す。

  これで、マニュアルプログラムが起動します。 消費カロリー計算は、150 パウンド (68kg)で 35 歳の人物を想定してなされます。ワークアウトは既定値設定のままでも行えますし、ワークアウト設定を変更することもできます。
- **Programs** キーを押す。個人データを入力できます。

重要：電源内蔵式機器では、運動を開始するとバッテリーが初期化されます。 ウェルカム バナーを表示するには、最低運動速度を維持する必要があります。 動作速度が必要な最低速度を下回ると、「もっと早くこいでください」(機器により異なります) とディスプレイに表示されます。

定形設定のワークアウトプログラムの開始

プリセットワークアウトで、フィットネスの目的に合わせてワークアウトを調節し、自分にあったワークアウト設定ができます。P20 には以下のプログラムがあらかじめインストールされています。

- Manual (マニュアル)
- Interval (インターバル) 1-1
- Interval (インターバル) 1-2
- Weight Loss (減量)
- Basic Heart Rate Control (基本的な心拍数コントロール)
- Hill Climb (ヒル クライム)
- Cross Country (クロスカントリー)
- Random (ランダム)
- Aerobic (有酸素運動)

プログラムの開始

1. Welcome スクリーンで **Programs** を押す。
2. **Programs** または **Input Up/Input Down** を連続的に押すことにより、プログラムリスト内を移動できます。
3. ワークアウトを直ちに始めるには、希望のプログラム名がディスプレイエリアに現れたときに **GO** キーを押します。年齢や体重のような個人データを追加入力するには **Enter** キーを押します。

   エクササイズセッションが始まる前に、3 秒間のカウントダウンが上部ディスプレイに表示されます。

個人データの入力

年齢、体重、および運動時間などの個人データを設定します。

年齢と体重をもとに、カロリー消費量と目標 SmartRate を算出します。

注：機器のタイプによって、インターフェイスがわずかに異なることがあります。

個人データの入力には、

1. Welcome画面上で、**Program**そして**Enter**を押します。
2. **Input** を押すと標準設定値を変更することができます。
3. **Enter** を押します。 体重入力画面が表示されます。 **Input** を押すと標準設定値を変更することができます。
4. **Enter** を押します。 年齢入力画面が表示されます。 **Input** を押すと標準設定値を変更することができます。
5. **Go** または **Enter** を押してワークアウトを始めます。

   カウントダウンが始まり、スクリーンに **1,2,3** が表示されます。 **STARTING WORKOUT** の表示が画面下部にスクロール表示されます。

データ入力の終了

機器の種類により、データ入力終了の方法がいくつかあります。

タイムアウト：もし 30 秒以上キーが押されない場合には、初期画面に戻ります。

リセット：もし **Reset** がワークアウトを始める前に押された場合には、初期画面に戻ります。 ワークアウト中に **Reset** を一度押すと概要表示画面に、二度押すと初期画面に戻ります。 トレッドミルでは、**Pause/Reset** を一度押すとワークアウトが中断し、二度押すと概要表示画面となり、三度押すと初期画面に戻ります。

GO：**GO** を押して運動の種類の選択を始めます。 データ入力は省略され、標準設定値が用いられます。

Enter：通常 **Enter** が押されると、表示されている数値が採用されます。もし、追加データの入力が必要な場合には、そのデータの入力を行うよう促されます。 データ入力が完了すると、入力された希望運動時間、体重、年齢データに基づいて選択されたプログラムが開始します。

エクササイズセッションの中断と再スタート

ワークアウトを中断すると、電力供給方式により機器はどちらかの反応をします。

中断（外部電力供給装置）

ワークアウトを中断すると **WORKOUT PAUSED - PRESS GO TO CONTINUE** という言葉がディスプレイにスクロール表示されます。 累積数値（時間、カロリー、距離と平均速度）はそのまま数値が変化しません。

プログラムを再始動するには **GO** キーを押します。

最大中断時間より長く機器が動作しないと、ワークアウトのサマリースクリーン（総括画面）を表示します。サマリー表示後、ウェルカム スクリーンに戻ります。

シャットダウン保留（電源内蔵機器）

ワークアウトを中断した場合には **WORKOUT PAUSED - PEDAL TO CONTINUE** という言葉が表示版にスクロール表示されます。 機器停止までの秒数も表示します。

カウントダウン中にプログラムを再開するには、ペダルを踏み始めます。

最大中断時間より長く機器が動作しないと、ワークアウトのサマリースクリーン（総括画面）を表示します。

セッションの終了

クーリングダウンはワークアウトにとって重要な側面で、乳酸を運動後の筋肉から取り去ることで、筋肉の張りと痛みを軽減するのに役立ちます。 さらに、5 分間のクールダウンで心拍数も通常の平常時の状態に戻ります。

ワークアウトの終わりに、サマリースクリーンで、ワークアウト中の平均心拍数とワークアウトの累積数値が表示されます。

測定基準について

ワークアウト中に測定される３つの数値

コントロールできる数値
設定および変更できる測定値は、

- 負荷レベル（AMT,EFX,バイク）
- 速度（トレッドミル）
- 傾斜（トレッドミル）
- 段数/毎分（クライマー）

現在の測定数値
ワークアウトの強度を即時表示する測定値は、

- カロリー/毎分、カロリー/毎時
- Heart Rate (心拍数)
- 速度（トレッドミル、バイク）
- 回転数/毎分（バイク）
- 歩数/毎分（AMT,EFX）

累積数値
エクササイズセッションでのパフォーマンスを結果を表す測定値は、

- 時間
  カウントダウンモード
  カウントアップモード
- CALORIES (消費カロリー)
- 距離
  平均歩数/毎分（AMT,EFX）
  平均速度（トレッドミル、バイク）
  階数（クライマー）

章 5

プログラム

プリセットワークアウトは、フィットネスの目的に合わせた様々なプログラムを提供します。ワークアウトを調節し、自分にあったワークアウト設定もできます。下記の図は、プリセットプログラムの運動強度を表します。

Manual (**マニュアル**)

ワークアウト中は、自由に負荷および速度を変更できます。当初のプロフィールはフラット ラインです。ワークアウト中に負荷及び速度の増減を行うと、残りのワークアウトもも同じ量だけ増減します。

図 8: Manual (マニュアル)

インターバル 1-1 とインターバル 1-2

インターバル ワークアウトは主に心拍機能の強化に用います。 このワークアウトは、ユーザーディファインドの期間中に休憩およびワークのインターバルを交互に行うことで、心拍数をくり返し上下させる設計になっています。プログラムの負荷強度は調整ができます。

図 9: Interval (インターバル) 1-1

図 10: 1-2 Interval (インターバル)

Weight Loss (減量)

プログラム時間は、28 分に固定されています。 ワークアウトは各 8 分間の 4 回のインターバルで構成されます。 ワーク インターバル中は、いつでも負荷を変更できます。

図 11: Weight Loss (減量)

Basic Heart Rate Control (**基本的な心拍数コントロール**)

このプログラムは心拍数目標を（220-年齢）の 60%で算出します。 機器は、ワークアウト中の目標心拍数を保持するように負荷およびインクラインを調節します。

心拍数シグナルが受信されない場合、疑問符の付いたハート型が上部のテキスト ディスプレイに表示されます。ハンドヘルド センサー上のハンド グリップ、または胸部ストラップの位置を再確認してください。

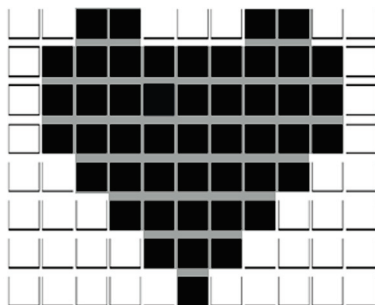



図 12: 基本 HRC

注：装置で心拍数を検出するには、エクササイズ中にハンドヘルド心拍数センサーを握るか、胸部ストラップを装着する必要があります。 ハンドヘルドおよび無線データの両方がある場合、ハンドヘルドのデータが優先して表示されます。

Hill Climb (**ヒル クライム**)

この既定プログラムは、丘登りを模しています。
プログラムはほとんどの機器で 30 分に固定されており、負荷も事前設定されています。 1 つのワークアウトセグメントで増減を行うと、残りの部分も同じ量だけ増減します。

図 13: Hill Climb (ヒル クライム)

Cross Country (**クロスカントリー**)

既定のプログラムの目標は、アウトドアでのランニング経験を模しています。 このプログラムでは、プログラム全体の強度（負荷）やプロフィールをいつでも変更できますが、ディスプレイに描かれている既定の丘や谷の形状を変えることはできません。

図 14: Cross Country (クロスカントリー)

Random (**ランダム**)

Random (ランダム) プログラムを選択すると、毎回異なるプログラムプロファイルが表示されます。 プログラムプロファイルでは、1 分単位で変更可能な負荷が設定されています。 ランダムプログラムはあらかじめ時間制限が設けられていますが、**STOP** を押すとプログラムを終了することができます。

Aerobic (**有酸素運動**)

このプログラムはインターバルプログラムに似ています。フィットネスセッションの時間を設定し、速度や傾斜または負荷の設定ができます。

図 15: Aerobic (有酸素運動)

章 6

メンテナンス

継続的に機器を正常に機能させるには、このセクションに推奨される間隔で、簡単なメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険

電気ショックのリスクを軽減するため、掃除やメンテナンス作業を行う前に、必ず電源から機器を外しておいてください。 機器がオプションの電源アダプターを使用している場合は、アダプターを 外してください。

コンソールとディスプレイのクリーニング

コンソールは組み立てられた後ほとんどメンテナンスは必要ありません。 エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。

コンソールからホコリと汚れを取り除くには、

- 水 30 に対し Simple Green 1 の割合の洗浄液を含ませた柔らかな布で、露出している表面を拭き掃除する。Simple Green については、**www.simplegreen.com** を 参照してください。

  重要: 酸性の洗剤は決して使用しないでください。酸性洗剤を使用すると塗装やコーティングをいため、Precorの限定保証は無効になります。 コンソール またはコンソール スクリーンに水やスプレーの 液体を直接注がないでください。
- *コンソールやコンソール スクリーンに腐食性薬品は使用しないでください。*
- *常に布を湿らせ、スクリーンを掃除します。クリーニング用の液体はスクリーンではなく布に吹きかけ、水滴がコンソールに浸み込まないようにしてください。*
- *柔らかい糸くずのない布でクリーナーを使用してください。ほこりの付いた布は使用しないでください。*

TRM 800 シリーズ トレッドミルの組み立てとメンテナンス

TRM 800 シリーズ トレッドミルの組み立てとメンテナンス

エディション情報

TRM 800 シリーズ トレッドミルの組み立てとメンテナンス

P/N 300713-551 rev A

商標に関する注記

Precor、AMT、および EFX は、登録商標です。Preva は、Precor Incorporated の商標です。 本書内のその他の名称は、それぞれの所有者の商標または登録商標です。

知的所有権通知

Preva Business Suite のソフトウェアのすべての権利、タイトルおよび利害、付属する印刷物、当該ソフトウェアのコピー、ならびに Preva Business Suite を介して収集されたすべてのデータは、Precor またはそのサプライヤーが、適宜独占的に所有するものとします。

Precor は、数々の賞に輝いた革新性が高いフィットネス機器のデザインで広く知られています。 Precor は、製品デザインの機械構造と外観の両方において、米国および外国の特許を積極的に出願しています。 Precor の製品デザインの利用を意図している方には、Precor はその所有権の無許可の利用を深刻に受け止めていることをここに警告します。 Precor は、その所有権の無許可の利用については必ず積極的に追求します。

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

重要な安全上の注意

組み立てを始める前に、次の事前注意事項をお読み頂き、将来参照する場合に備え、保管しておいてください。

この付属機器（以下コンソールという）は、Precor 社の運動器具（以下ベースユニットという）と一緒に発送することを前提としています。 個別に販売されるよう梱包されたものではありません。

警告 **負傷事故を防ぐため、ベースユニット添付の組立・設置取扱書の指示通りに、コンソールをベースユニットに取り付けてください。 コンソールのAC電源への接続には、添付の電気コード以外は使用しないでください。 ベースユニットに添付の組立・設置取扱書に従って設置が完了したら、電源を入れてください。 コンソールはPrecor社のフィットネス機器付属品として製造されたものであり、それ以外の使用はできません。**

安全上の注意

この装置を使用するときには、怪我、火災、または損傷などを避けるために、必ず基本的な安全上の注意に従ってください。 このマニュアルの他のセクションで、安全機能について詳細に説明しています。 必ずこれらのセクションを読み、安全上の注意をすべて守ってください。 これらの事前注意には次のものが含まれます。

- 装置を設置および使用する前にこのガイド内のすべての指示を読んでください。また、装置のラベルに従ってください。
- すべてのユーザーがフィットネスプログラムを開始する前に、医師による健康診断を受けることを確実にしてください。
- お子様や操作に詳しくない方が、この装置に乗ったり近づいたりしないようにしてください。装置の近くにいるお子様から目を離さないでください。

- すべてのユーザーは運動に適したエクササイズ用の服および靴を必ず着用し、緩めの服装やひらひらの付いた服装をしないことを徹底してください。ユーザーはヒールのある靴や革底の靴を避け、靴のソールを確認して砂や小石が埋まっていたら除去してください。長い髪は後ろで結んでください。
- 装置に電源が入っているときには側を離れないでください。使用していないとき、掃除をするとき、および認証された修理を提供するときには電源から外してください。

  注：オプションの電源アダプタはセルフパワー装置の電源と考えられています。
- 装置とともに提供された電源アダプタを使用してください。 装置に記載されているように、電源アダプタを適切な接地コンセントに接続してください。
- 装置の備え付けまたは取り外しの際には、十分にご注意ください。
- ご使用の前に、非常停止の手順をお読み頂き、ご理解の上、テストしてください。
- 電源コードまたはオプションの電源アダプタは、高温の表面から離してください。
- 電源ケーブルは、踏まれたり、挟まれたり、または装置を含め、物を上に乗せて損傷したりしないように配線してください。
- 装置が適切な換気をすることを確認してください。装置の上または上方に何も置かないでください。換気口をふさぐ可能性があるクッション性のある場所では使用しないでください。
- 装置の組み立てと使用は、安定した水平な場所で行ってください。
- 装置設置に適した場所
  - トレッドミル以外の全装置 装置の左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、装置の後方 40 インチ（1 メートル）にも物がない場所に設置します。
  - トレッドミルの場合。 トレッドミルの左右が少なくとも 40 インチ（1 メートル）壁や家具から離れており、トレッドミルの後方 80 インチ（2 メートル）にも物がない場所に設置します。

重要： *この設置基準は、装置を設置する際、暖房機や温風器やストーブ等の熱源に対しても同様に適用されなければなりません。 極端な温度を避けてください。*

- 装置は水または水分がかからないようにしてください。電気ショックまたは電気回路への損傷を避けるために、装置の上に何かを落としたり、内部に何かをこぼしたりしないでください。
- 電気で作動する装置を、湿気が高かったり、水でぬれている場所で使用しないでください。
- コードやプラグが損傷していたり、装置が適切に作動しなかったり、または落下、損傷、水に浸かるなどした場合は、装置を使用しないでください。 これらの状態が発生した場合は、直ちに修理を要請してください。
- 組立ておよびメンテナンスガイドの Maintenance（メンテナンス）セクションで説明されているように装置を正常な作業状態に保ってください。使用前に部品を確認し、誤った設置、摩耗、緩んでいる箇所を点検します。必要箇所を修正し、部品を交換し、緩みを締め直します。
- 装置を移動する際には、協力してくれる人を確保し、組み立てとメンテナンスガイドの中の「装置の移動」の項目に記載されている適切な牽引方法で作業してください。
- 機器の重量要件： 体重が 500 ポンド（225 kg）を超える場合は、トレッドミルを使用しないでください。体重が 350 ポンド（160 kg）を超える場合は、トレッドミルで走らないでください。その他のフィットネス機器の体重制限は 350 ポンド（160 kg）です。
- 装置は、このマニュアルに記述されている用途以外には使用しないでください。 Precor で推奨していないアクセサリアタッチメントは使用しないでください。そのようなアタッチメントは怪我につながる可能性があります。
- エアゾール（スプレー）製品を使用している場所や酸素吸入装置による吸入が行われている場所では、装置を使用しないでください。
- 屋外で使用しないでください。
- このマニュアルに記載されているメンテナンス手順に従う以外は、装置の修理点検をしないようにしてください。
- 開口部に物を落としたり挿入したりしないでください。可動部に手を近づけないでください。
- 固定ハンドレールまたはハンドルバー、ディスプレイコンソール、またはカバーの上に物を置かないでください。 飲み物、雑誌、本などは専用の場所に入れてください。

- どんな時も、コンソールによりかかったりコンソールを引っ張ったりしないでください。

注意: カバーを外さないでください。電気ショックによる怪我を負う危険性があります。 操作を開始する前に「組立とメンテナンスガイド」を読んでください。 内部にはユーザーが修理可能な部品はありません。 装置の修理が必要な場合は、カスタマーサポートに連絡してください。 単相 AC 電源専用です。

安全コード

クラブまたは施設側は、安全コードを有効にすることができます。 コードが利用可能な場合は、機器を使用する前に 4 つの数字キーを正しい順番で入力しなければなりません。 2 分以内に正しいキーを入力しない場合には、機器へのアクセスは拒否されます。

ユーザーへの指導

ユーザー レファレンス マニュアルと製品オーナーズ マニュアルの両方に、*重要な安全注意事項が掲載されています。その内容を、ユーザーに指導してください。 クラブや施設のユーザーには、以下の注意事項に従うように説明してください。*

- 機器の上で開始位置を定める際には、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを握ってください。
- つねにコンソールの正面に立ってください。
- トレッドミルでは、操作コンソールに触る前に、ランニングベルトをまたぎ、安全クリップを衣服の腰の高さに取り付けてください。

  重要： *安全のため、ユーザーがランニングベルトに乗るのは、速度が時速 1 マイル（時速 1.6 km）以下のときに限るようにしてください。*
- コンソール キーを操作する場合は、固定されたハンドレールまたはハンドルバーを片手で握った上で、もう一方の手で操作してください。

危険物の取扱いと廃棄

セルフパワー装置内のバッテリーは、環境に有害であると考えられる物質が含まれています。 連邦法は、これらのバッテリーの適切な処分を義務づけています。

装置を廃棄する場合は、Precor 製品カスタマーサポートにバッテリーの取り外しに関する情報をお問い合わせください。 *「サービスを受ける」* を参照してください。

製品のリサイクルと廃棄

この装置は、該当する地方および国の規則に従って、リサイクルまたは廃棄する必要があります。

電気・電子機器廃棄物（WEEE）に関する European Directive 2002/96/EC に従って、製品ラベルは、欧州連合全体で適用される使用済み装置の返却およびリサイクルに関する枠組みを決定します。 WEEE ラベルは、その製品は廃棄してはならず、この指令に従って寿命が来れば再生しなければならないことを示します。

European WEEE Directive に従って、電気・電子機器廃棄物（WEEE）は、寿命が来れば、分別して収集し、再使用、リサイクル、または再生しなければなりません。 WEEE Directive の Annex IV に従って、WEEE ラベルが付いた電気・電子機器のユーザーは、寿命が来た装置を分別しないゴミとして処理してはならず、WEEE の返却、リサイクル、および再生のためお客様が利用可能な収集の枠組みを使用しなければなりません。 お客様の参加は、電気・電子機器に存在する有害物質による、電気・電子機器の環境および健康への影響を最小限に抑制するのに重要です。 適切な収集および処理については、「*サービスを受ける*」を参照してください。

RFID モジュールに関する規制事項

本文書で解説する操作コンソールを備えた機器には、無線自動識別（RFID）モジュールが備わっている可能性があります。 RFID モジュールは、 -20ºC から 85°C (-4°F から 185°F）の気温で動作が保証されています。

Radio Frequency Interference (RFI)

RFID モジュールは、無線周波妨害（RFI）の制限値を定義する以下の米国標準に従っています。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 1999/5/EC R&TTE 指令

- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Cardiovascular (心血管) エクササイズ装置の規定通知

このセクションの規定情報は、エクササイズ装置および制御コンソールに適用されます。

Cardiovascular (心血管) 装置の安全上の承認

Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

Cardiovascular (心血管) タイプ装置：

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (家電および類似した電気機器 - 安全性)
- EN 957 (静止したトレーニング装置、クラス S/B 準拠装置)

PVS および P80 規制通知

本 Precor 装置は、試験され、次の適用される安全上の標準に従っていることが確認されています。

- CAN/CSA、UL、IEC、EN 60065 (オーディオ、ビデオおよび類似の電子装置 - 安全)

無線周波数干渉 (RFI)

この Precor エクササイズ装置は、無線周波数干渉 (RFI) の許容可能な制限を定義する国家標準に従います。

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme á la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

ヨーロッパ連合による規制

CE コンプライアンスは、以下の指令に対して主張されます。

- 2004/108/EC EMC 指令
- 2006/95/EC LVD 指令
- 2002/95/EC RoHS 指令

指令コンプライアンスは、次の標準で確認されています。

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

トレッドミルの接地（アース）手順

トレッドミルには接地が必要です。 機器が機能不全になったり故障した場合は、アースが電流を取り除き、感電のリスクを減少してくれます。 トレッドミルの電源コードには、アース線と 3 ピンのアース プラグが付いています。このプラグは、地域の規定や条例に従った正しい設置とアースを施したコンセントに差し込んでください。 アースが正しく設定されていないと、 Precor の限定保証の適用対象外になることがあります。

危険

アース コンダクタを正しく接続しないと、感電の可能性があります。 機器のアースが正しくできているかどうか不安な場合は、資格を持った電気技師やサービスパーソンに相談してください。 トレッドミルに付属しているプラグを改造しないでください。 プラグがコンセントに合わないときは、資格を持った電気技師に正しいコンセントを設置してもらってください。

電気に関する注意事項： 120 V および 240 V トレッドミル

注： 注意事項 NEC（米国電気工事規程）のガイドラインまたはご使用地域の電気工事規定に従ってください。

装置に付属の地域の電気コード要件に合致した電源ケーブルを受け取っていなければなりません。 Precor トレッドミルは、20 アンペアの専用分岐回路に接続してください。同一回路に接続できる PVS（パーソナル・ビューイング・スクリーン）は 1 台だけです。 電源接続に関する追加サポートが必要な場合は、Precor の公認販売店までお問い合わせください。

重要： *各分岐回路には、コンセント接続のためのホットコンダクタとニュートラル コンダクタが付いています。コンダクタのループ接続、数珠つなぎ接続、別コンダクタへの接続は、しないでください。 NEC ガイドラインまたはご使用地域の電気工事規程に従って、回路を接地してください。*

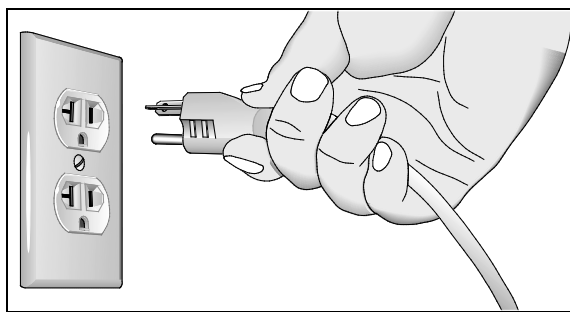
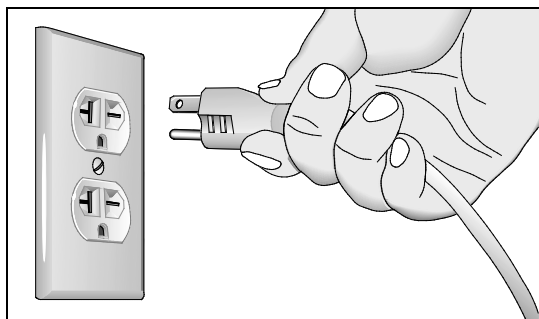



図 1: 120 V、20 A 電源プラグ

図 2: 120 V、20 A 電源プラグ

サービスを受ける

メンテナンスタスク以外で装置にサービスを行わないでください。 品目が不足している場合は、ディーラーに連絡してください。カスタマーサポート番号や Precor 認定のサービスセンターの一覧に関する詳細が必要な場合は、Precor のウェブサイト（**http://www.precor.com**）にアクセスしてください。

最新版の文書を入手する

<製品ライン名> コンソール と <サービス名> ネットワーク フィットネス ソフトウェアについての最新の文書は、 **http://www.precor.com/productmanuals** で入手できます。 <サービス名> の関連機能が拡張するたびに、最新の情報をチェックしたいと思われるかもしれません。

目次

章 1

トレッドミルを組み立てる

警告 **本ユニットを組み立てる際には、補助者が必要です。** ***決して一人では組み立てないでください。***

重要： *以下の手順は、機器の真正面に（つまり、機器使用時とは操作コンソールをはさんで反対側に）立っている人の視点から説明しています。* ***以下の説明では、部品によっては、部品リストに掲載されている名称とは異なる名前で呼ばれるものがあるかもしれません。部品リストの名称は、機器の背部からの視点に対応してつけられているためです。***

トレッドミルを組み立てる準備をする**:**

1. 補助者に手伝ってもらって、配送用カートンを、トレッドミルを使用する予定の場所の近くに置いてください。 配送用カートンの側面を解体して、床面に広げてください。 カートン内の、固定されていない内容物を取り出してください。

   注意: 以下の各ステップでは、安全な持ち上げ方法を用いてください。 怪我や機器の損傷を防ぐために、ユニットをパレットから取り出す前に、適当な補助者を用意してください。

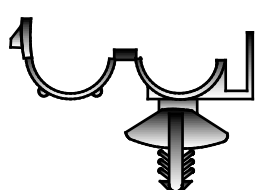
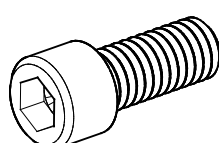
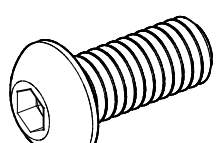
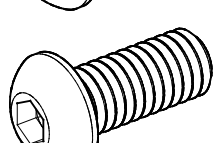
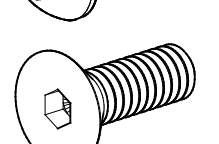
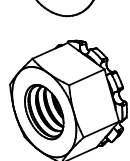
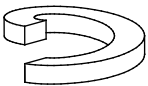
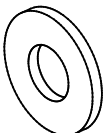
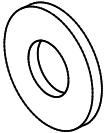
2. 必要な人数の補助者に手伝ってもらって、トレッドミルをパレットから持ち上げ、床にゆっくりと下ろしてください。

3. 電源スイッチが **OFF** になっていることを確認してください。トレッドミルのフロントにある ON/OFF 電源スイッチをチェックしてください。 スイッチを O (OFF) の位置にしてください。トレッドミルが電源に接続されていないことを確認してください。

   注： 次のステップでは、電源コードがトレッドミルの下敷きにならないようにしてください。
4. トレッドミルのランニング ベルトの下にリア クロスブレースがありますので、その両端に手を入れてユニットを持ち上げてください。トレッドミルをフロントホイールに載せて、使用予定エリアまで転がして運んでください。
5. ¼ インチ六角キーと ½ インチ ボックス エンド レンチを使って、フロント パネルから配送用の留め具を外してください。
6. コンソール ケーブルをユニットの側面に固定しているテープや結束具をすべて外してください。

開始前に、以下の部品が揃っていることを確認してください。

- ベース フレーム アセンブリ
- 左右の直立サポート
- ハンドレールの付いたセンター フェアリング
- 道具類

設置要件

トレッドミルを設置する場所には、適当な電圧、 20A の個別分岐回路、NEC (米国電気工事規定) のガイドラインまたは地域の電気工事規定に従ったアースを提供する電源接続が必要です。

注意: アースの付いていないコンセントや変圧器は使用しないでください。 プラグを取り外したり、アダプタでバイパスするのはやめてください。 トレッドミルが不適切な電源に接続されると、電気的損傷が生じたり、 Precor の限定保証の対象外となることがあります。

必要な道具類

- ¼ インチ六角レンチ
- ⁵⁄₃₂ インチ六角レンチ
- ½ インチ ボックス エンド レンチ
- 水準器
- #2 Phillips ドライバー
- ストリングまたはフィッシュ テープ
- ワイヤー カッター

金具類（原寸大ではありません）

留め具		数量
	電源コード クリップ	6
	⁵⁄₁₆ インチ ×¾ インチ ソケット ネジ	8
	⁵⁄₁₆ インチ ×¾ インチ ボタン ネジ（亜鉛仕上げ）	6
	⁵⁄₁₆ インチ ×¾ インチ ボタン ネジ（亜鉛仕上げ）	4
	平頭六角ネジ（¼ インチ ×¾ インチ）	4
	歯付きワッシャの付いた ⁵⁄₁₆ インチ ロックナット	4

留め具		数量
	5⁄16 インチ スプリット ロック ワッシャ	10
	5⁄16 インチ平型ワッシャ（亜鉛仕上げ）	6
	5⁄16 インチ平型ワッシャ（ブラック仕上げ）	12

注： 設置作業を開始する前に、コンソールに同梱されているケーブルその他の道具類を取り出してください。

ケーブルを開梱する

コンソールをベース ユニットに接続するためには、以下に示した最大 5 本のケーブルが必要です。

- Ethernet (P80 のみ)
- テレビ（P80 のみ）
- 電源（P80 のみ）
- ベース ユニット データ
- 自動停止センサー（Auto Stop ™）

最初の 3 本のケーブルは、 P80 コンソールに同梱されています。 残りの 2 本のケーブルは、トレッドミル フェアリングの内部に同梱されています。

ケーブルを開梱する：

1. P80 コンソールの入った箱を開けてください。Ethernet ケーブル、テレビ ケーブル、電源ケーブルを取り出してください。
2. センター カラム カバーを固定している 2 本のネジを外してください。 カバーを取り出して、 2 本のネジと一緒に脇に置いてください。

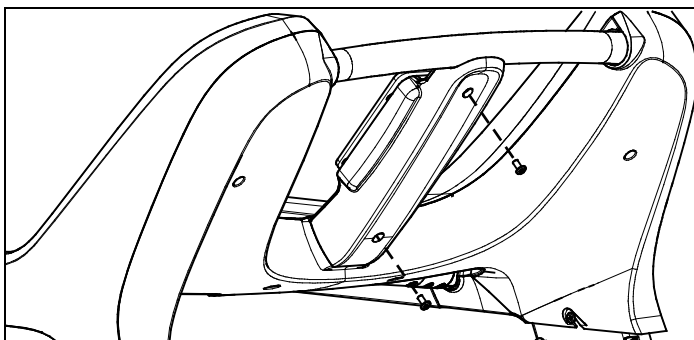



図 3: センター カラム カバーの取り外しと再取り付け

3. バックカバーを固定している 7 本のネジを外してください。 バックカバーを取り外して、 7 本のネジと一緒に脇に置いてください。

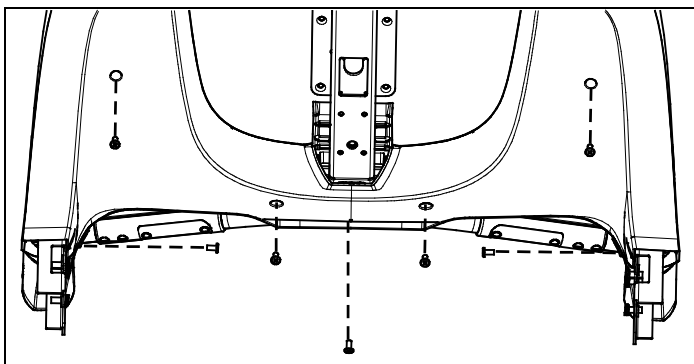



図 4: リア フェアリング カバーの取り外しと再取り付け

4. フェアリングの左アームからベースユニットデータケーブルの両端を取り外してください（下の図の位置 1 です）。 ケーブルの両端のうち、短い方をフェアリングの中に入れ、長い方は外に延ばしてください。

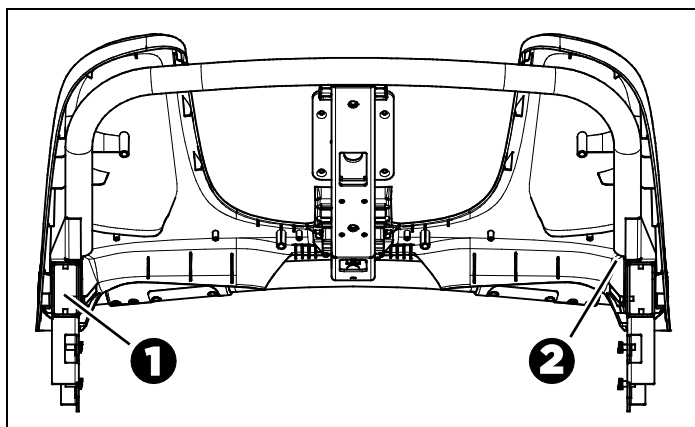



図 5: トレッドミル フェアリング内部でのケーブルの収納場所 ベース ユニット データ ケーブル (1) と Auto Stop ケーブル (2)

5. フェアリングの右サイドのチューブから Auto Stop ケーブルを取り出してください（上の図の位置 2 です）。

   重要： *次のステップでは、データケーブルの両端のうち、フェライト ビーズの付いた方が上端であることを確認してください。 同様に、自動停止センサーケーブルでは、3 コンダクタ ソケットが下端で、 4 コンダクタ ソケットが上端です。*

6. ケーブルを固定しているテープをすべて外し、ケーブルをほどいてねじれをすべてとってください。ケーブルをまとめて一束にしてください（この束のことを、以下ではケーブル *アセンブリ*と呼びます）。 フレームにつながるケーブルにフェライトを固定しているケーブル結束具は外さないでください。

   注： ケーブルをまとめるときに、下端でコネクタ同士を少しずつ（ただし全体で 1 インチないし 3 センチメートルの範囲内で）ずらしておくと、ケーブル アセンブリをフレームの狭い開口部に通す際に便利です。

フレームを組み立てる

危険 **以下の手順に進む前に、トレッドミルが電源に接続されていないことを確認してください。**

左右の直立サポートをトレッドミル ベースに取り付ける際には、ケーブル アセンブリが左のサポートを正しく通っていて、操作コンソールを取り付けるときに必要な接続ができるようになっていることを確認する必要があります。 この手順の際はフィッシュ テープ（一方の端にフックまたは留め金の付いた薄い金属ストリップ。専門のハードウェア ベンダーが取り扱っている）が便利です。

フレームの組み立てを開始する：

1. フードを取り外して、脇に置いてください。

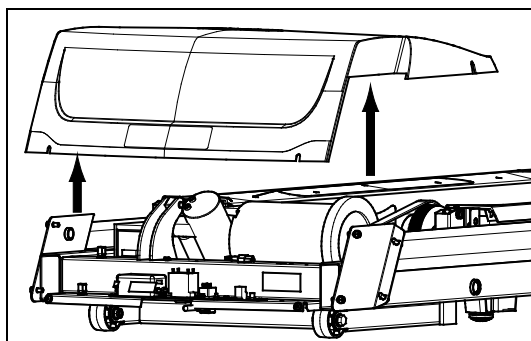



図 6: フードの取り外し

2. 右の直立サポートをベース フレーム サイド ブラケットに入れる。

3. ソケット ネジ 4 本、ブラック ワッシャ 4 つ、ロック ナット 2 つを使って、右の直立サポートをサイド ブラケットに固定する。留め具を途中まで締めてください。

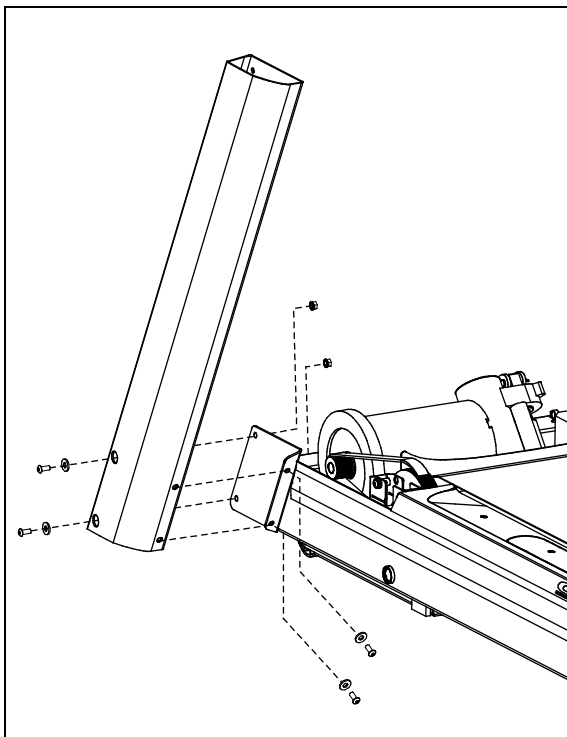



図 7: 直立サポートの取り付け、右側

4. 添付の Velcro コネクタを使って、トレッドミル ベースのフロント クロスメンバーの右サイドに電源を設置してください。（下の図のグレーの長方形が、電源を設置する部分を示しています。）
5. 電源の DC 出力ケーブルを、電源とベルト モーターのあいだのクリップに通してください。ケーブルの端を、リフト モーター用の取付ブラケットの下にまわしてください。
6. AC 配線用ハーネスの黒い 3 コンダクタ プラグを、電源のソケットに接続してください。

ケーブルをフレームに通す：

1. ケーブル アセンブリを左の直立サポートに上から通し、サポートの下端の開口部から引き出してください。余ったケーブルをサポートの前面に垂らし、一時的に固定する必要がある場合はテープでとめてください。
2. ケーブル アセンブリをベース フレームの左サイド ブラケットの中のグロメットに通してください。各ケーブルを、下の図表に示したように接続してください。

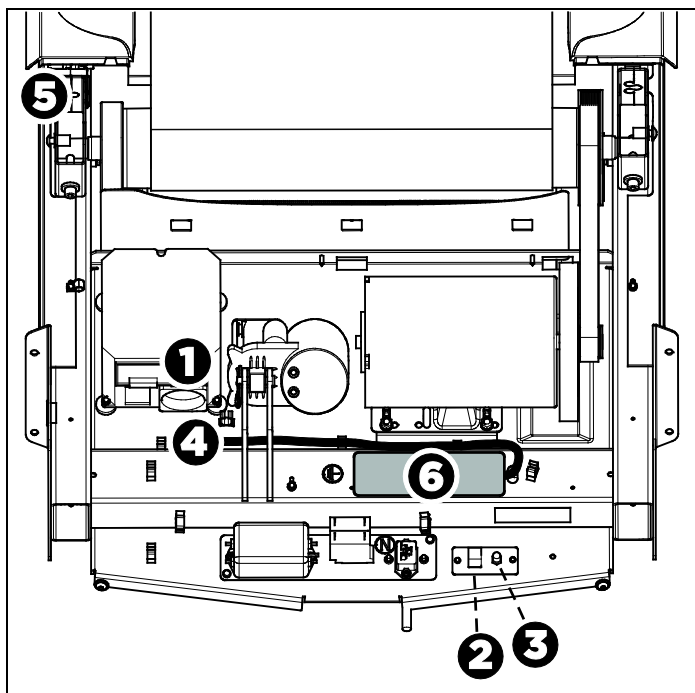



図 8: トレッドミル ベース内部でのケーブル接続と取付ポイント

表 1. トレッドミル ベース内部でのケーブル接続と取付ポイント

コンポーネント	外観	下部接続ポイント
ベース ユニット データ ケーブル	シルバーの絶縁体の付いた平型	❶
Ethernet ケーブル	ブラックの絶縁体の付いた平型	❷
テレビ ケーブル	ブラックの絶縁体の付いた丸型	❸
コンソール電源ケーブル	レッドとブラックの絶縁体の付いたデュアル リード	❹
Auto Stop センサー ケーブル	ブラックの絶縁体の付いた丸型	❺
電源	長方形、ブラック、5 インチ × 2¼ インチ × 1¼ インチ	❻

注意: 次のステップでは、ワイヤを切ったり挟んだりしてしまわないように気をつけてください。

3. 左の直立サポートをベース フレーム サイド ブラケットに入れてください。

4. 4 本のソケット ネジ、4 つのブラック ワッシャ、2 つのロック ナットを使って、左の直立サポートをサイド ブラケットに固定してください。 留め具を途中まで締めてください。

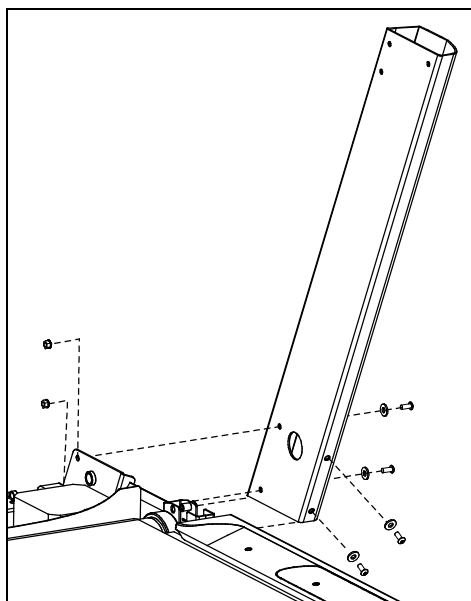



図 9: 直立サポートの取り付け、左側

5. トレッドミル フェアリング アセンブリを直立サポートの上に下ろし、位置を調整する。

   重要： *次のステップでは、停止スイッチのコンポーネントを外してしまわないように気をつけてください。*

6. ケーブルアセンブリの上端をフェアリングに通し、その上端がセンター カラムの底の開口部を通って、コンソール取付プレートの円形開口部から出るようにしてください。

7. ケーブル アセンブリをフェアリングの中のケーブル ガイドに通し、このガイドでケーブル アセンブリを巻いて固定してください。 ケーブルの余った部分は、直立サポートの中に押し込んでください。

   注： 次のステップでは、道具類の中の亜鉛仕上げのボタン ネジと平型ワッシャを使ってください。

   重要： *次のステップで取り付ける留め具は、ユニットの組み立てが完了するまでレンチで締めないでください。 ケーブルが留め具に挟まれていないことを確認してください。 不適切な設置作業でカバー ケーブルが損傷した場合、Precor の限定保証の対象にはなりません。*

8. 6 本のボタン ネジと 6 つのワッシャを使って、フェアリング アセンブリを固定してください。 留め具を途中まで締めてください。

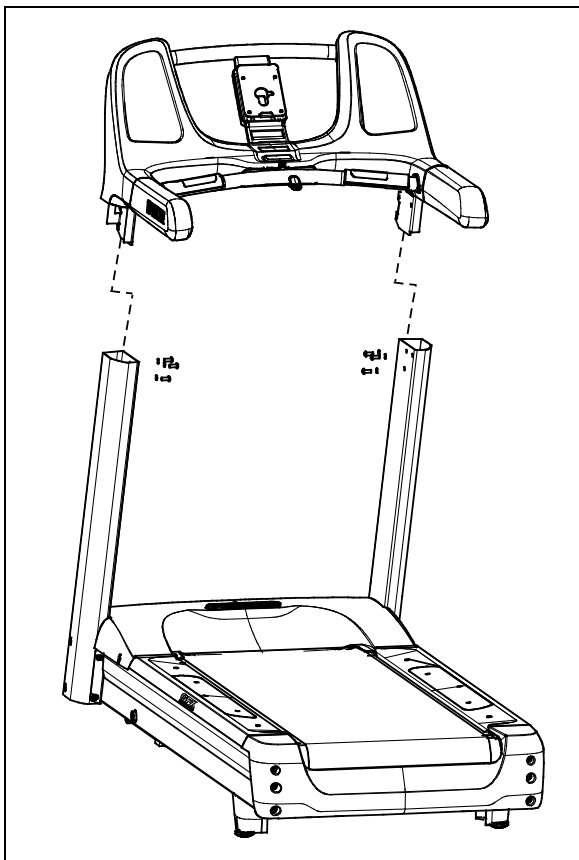



図 10: ハンドレールとコンソール アセンブリの取り付け

組み立てを完了する

直立サポートとフェアリングが所定の位置に固定されたら、フードをトレッドミル ベースに再び取り付け、最後に留め具を固定してください。

注意: ユニットの前面で作業しているときは、ハンドレール エクステンションに気をつけてください。 ハンドレール エクステンションの位置を把握しておかないと、頭をぶつけたり、その他の怪我をしやすくなります。

留め具を固定する：

1. 直立サポートをトレッドミルベースに固定している 8 つの留め具を、少しずつ順番に締めていってください。
2. コンソール フェアリングを直立サポートに固定している 6 つの留め具をしっかりと締めてください。

トレッドミル ベースの組み立てを完了する：

重要： *指を使って、 4 つのフード用留め具を正しい位置に通してください。 レンチを使って、次のステップで示した方法でフード用留め具をしっかりと締めてください。*

1. 4 本の（ブラックワッシャの付いた）ボタンネジを、ネジ頭とトレッドミルフレームの表面のあいだに約 ¼ インチの隙間をあけて、ネジ穴に通してください。
2. フードのフロントを 2 本のフロント用ネジの上に置いてください。 ネジの位置にフードのノッチが来ており、ワッシャがフードの外に出ていることを確認してください。
3. フードのバックを、サイドのネジがフードの内壁のノッチにはまるまで下ろしてください。 ワッシャが内壁の外側（ネジ頭があるのと同じ側）にあることを確認してください。
4. フロントのネジから順番に、 4 つのネジをすべてしっかりと締めてください。

   注： フードの外側の開口部から手を入れて、六角レンチでサイドのネジを締めてください。

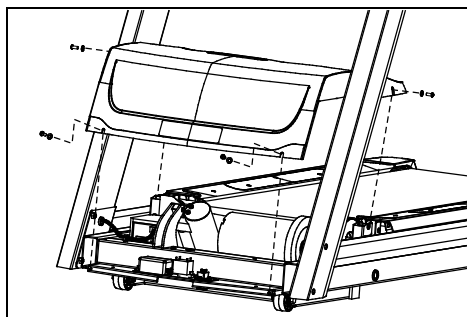



図 11: フードと留め具の配置

電源コード クリップを取り付ける

本トレッドミルには、電源コードが動作中のインクラインリフトに触れたり、その他の摩耗や損傷の原因となるものに接触したりしないように、クリップが一揃え付属しています。 このクリップを使って、電源コードをフードの下のベース フレームに固定してください。

重要： *電源コードクリップを取り付ける際には、ユーザーの安全と電源コードの位置に、つねに留意してください。電源コードがトレッドミルにそって配線される場合は、電源コードクリップを使って、コードをサイド レールに固定してください。*

電源コード クリップを取り付ける：

1. トレッドミルのフロントにある電源スイッチの近くの電源コードをクリップで挟み、締めてください。

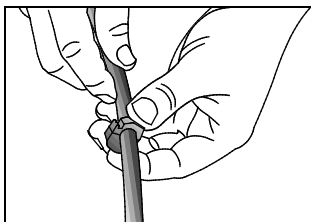



図 12: 電源コードにクリップを付ける

2. クリップの鋸刃状の部分を、電源スイッチのどちらかのサイドで、ユニットのフロントの下にある穴に差し込んでください。

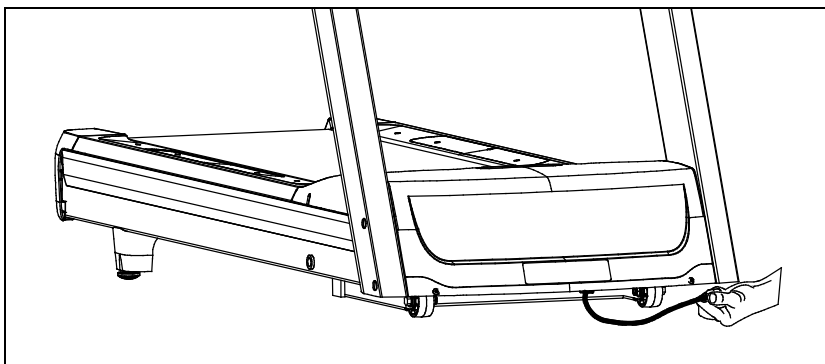



図 13: トレッドミルのフロント下部での電源コードの配線

3. 電源コードをコンセントまで引いていく途中で、必要な箇所にクリップを取り付けていってください。 フレーム上のサイドレールの下の穴は、12 インチ（31 cm）間隔で、サイドレールに沿ってあいています。

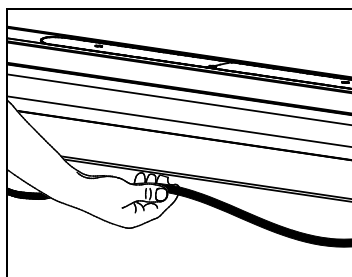



図 14: トレッドミルのサイド下部での電源コードの配線

トレッドミルが水平かどうかをチェックし、ランニング ベルトを調節する

トレッドミルの使用を許可する前に、ランニングベルトが水平になっているかどうかをチェックし、必要なら調節する必要があります。 より詳しくは、「*ランニングベルトの位置のチェック*」こちら「*ランニングベルトの調整*」およびメンテナンスの章を参*照し*てください。

ユニットを水平にする

トレッドミルのデッキは、端から端まで完全に水平になっていなければなりません。ベルトを一直線に保ち、正しい作動を確保するためです。 荷重がトレッドミルのデッキ上に均等に分散していない場合、過剰な振動を感じ、またコンソールで確認することができます。 トレッドミルの使用を許可する前に、デッキが水平になっていることを確認しなければなりません。

重要： *この手順を行う際には、次の注意事項に従ってください。*

- *一度に調節できるリア フットは 1 本だけです。*
- *ユニットを ³₄ インチ（2 cm）以上持ち上げないでください。*
- *ユニットを設置する床面は、完全に平らでなければなりません。ユニットの下の床面がでこぼこしていると、リア フットを調節してもユニットは水平になりません。*

トレッドミルを水平にする：

1. トレッドミルが水平かどうかを確認するために、ランニングベルトの上に水準器を置いてください。

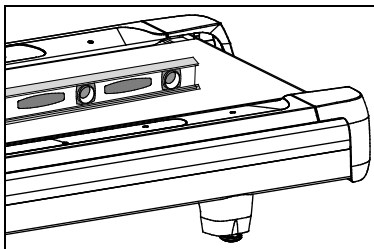



図 15: ランニング ベルトに水準器を取り付ける

もしトレッドミルが......	*対処法*
水平である	次の手順に移ってください。
水平でない	ステップ 2 を続けてください。

2. 調節可能なリア フットの近くに寄ってください。

   重要： *補助者が次のステップの正しい持ち上げ方法を使えることを確認してください。*

3. 正しい方法が使える補助者に、（正しい持ち上げ方法で）トレッドミルの後部を持ち上げてもらってください。
4. リア フットを必要なだけ調節してください。

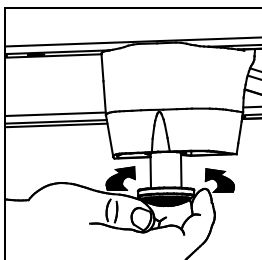



図 16: 脚を調節して水平にする

5. トレッドミルが水平になるまで、ステップ 1 から 4 までを繰り返してください。
6. 必要に応じてリア フットを調節して、体重がトレッドミルに均等に分散するようにしてください。

電源コードを差し込む

注意: 添付の電源コードを使ってください。 3極プラグを取り外したり、アダプタでバイパスして、アースなしのコンセントを使うのはやめてください。 ユニットを変圧器に接続して、電圧要件を調節しようとするのはやめてください。 これらの指示に従わない場合、ユニットが損傷し、また Precor の限定保証の対象外となる可能性があります。

アセンブリが完成したら、適切なコンセントに電源コードを差し込んでください。

重要： *トレッドミルには、適当な電圧、 NEC (米国電気工事規定) のガイドラインまたは地域の電気工事規定に従ったアースの付いた20A の個別分岐回路が必要です。*

機器の慣らし運転

Precor の機器は、慣らし運転の必要はありません。 しかし、ベルトや歯車やベアリングなどの可動コンポーネントは、機器の保管時や配送時に固くなる可能性があります。その場合、使用開始時に多少の動きの粗さが見られたり、騒音がしたりするかもしれません。

ただし、通常使用で 1 日か 2 日もすれば、スムーズな作動が戻ってくるのが普通です。 もし戻らない場合は、担当のディーラーに問い合せてください。 詳しくは、こちら「*サービスを受ける*」まで。

章 2

コンソールを設置する

設置作業を簡単にするため、Precor の Experience Series コンソールは可能なかぎり、設置に用いる金具類やコネクタの位置を同じにしてあります。設置の手順は、以下のとおり共通です：

- ケーブル アセンブリを通す
- ケーブルを接続する
- 設置作業を完了する（取付ネジを締め、背面カバーを取り付ける）

以下の各節では、これらの作業のやり方を説明していきます。

ケーブル アセンブリを配線する（P80）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーを取り外すには、下の図に示したように、まず下端を爪を使って緩め、それからカバーを持ち上げて外してください。*

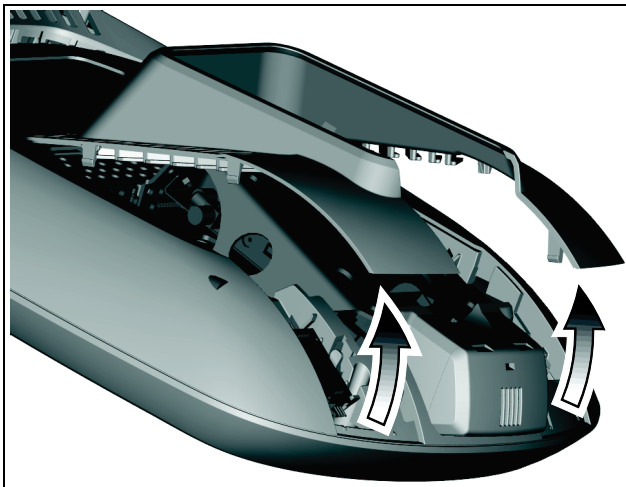



図 17: P80 コンソールからアクセス カバーを取り外す

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。

3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

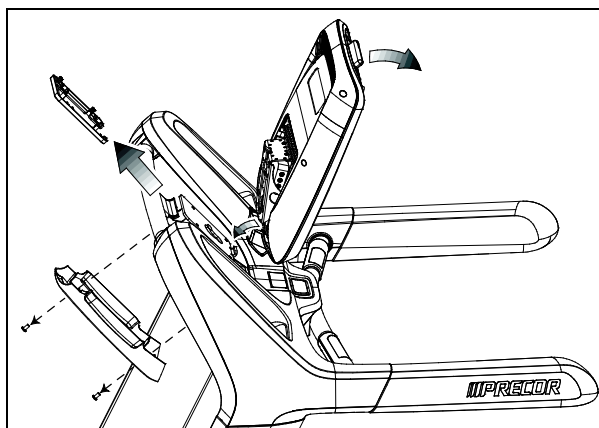



図 18: ベース ユニットにコンソールを設置

4. コンソールを止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にそうしてもらってください。
5. #2 Phillips ドライバーを使って、フェアリングの上部バック カバーを固定している 2 本の #8-32 × ½ インチ鍋頭機械ねじを外してください。上の図を参照してください。 カバーとネジを脇に置いてください。
6. スペーサ リングを外してください。上の図を参照してください。

ケーブルを接続する（P80）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

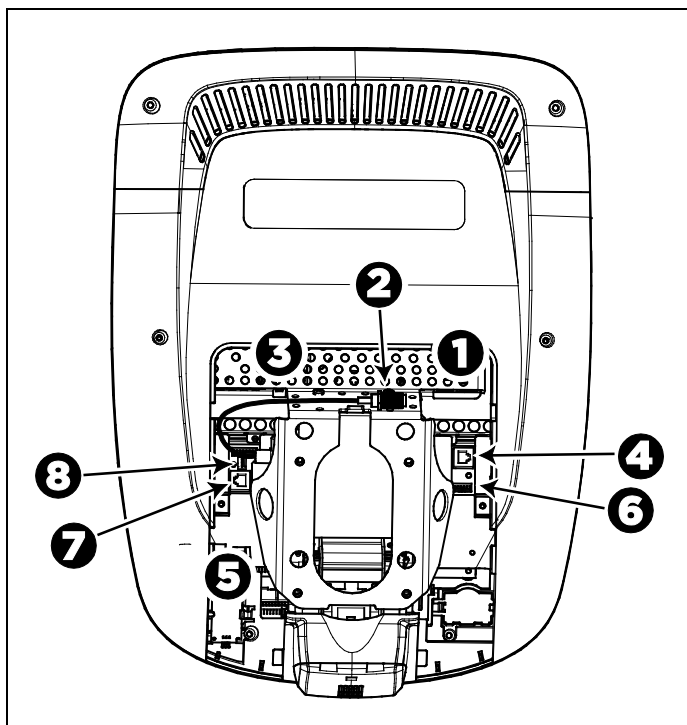



図 19: ケーブルの接続、 P80 コンソール

表 2. P80 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
Ethernet (LAN)	8 接点モジュラー、黒の丸型ケーブル上	❶
TV in	F 型同軸	❷
スプリッタ ケーブルによる電源	偏極プラグとラッチプラグの 2 接点プラグ	❸
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❹
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❺
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❻
CSAFE	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❼
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❽

簡単に設置作業とメンテナンスをするためには、ケーブル 1 から 5 の配線と接続は以下の指示に従って行ってください。

注**:** 本節の図では、分かりやすくするために何本かのケーブルを描いていません。

テレビ ケーブルを接続する

コンソールのテレビ チューナーは、コンソールの背面プレートの内側に設置します。 チューナーには短いケーブル アダプタがついており、背面プレートの外側にテレビ ケーブルを接続できます。

テレビ ケーブルを接続する：

1. 背面プレートの右下の角からケーブルを引き出してください。
2. 背面プレートの外側を、ケーブルが反時計回りになるように配線してください。
3. ケーブルのコネクタをチューナー ケーブルのコネクタに接続し、 2 つのコネクタを 2 つの 7⁄16 インチ オープン エンド レンチでしっかりと締めてください。2 つのコネクタを、背面プレートの右上の角の上に持ってきてください。
4. 背面プレートの上部に 2 つのコネクタを固定するために、プラスチック製の結束具を使います。背面プレートの右上の角の近くに 2 つ小さな穴があいているので、結束具をそこに通し、 2 つのコネクタを巻いてしっかりと固定してください。結束具の余った部分を切り取ってください。

次の図は、設置が完了した段階での各種ケーブルの配線の位置を示したものです。

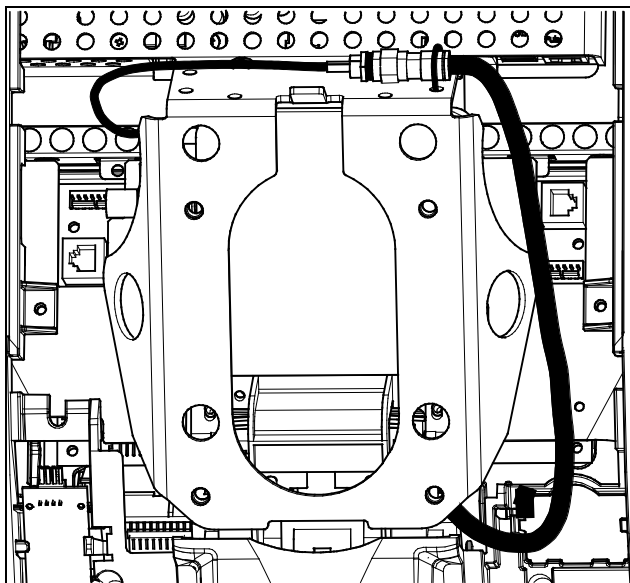



図 20: テレビ ケーブルを接続する

Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルは、背面プレートの右上の角にあるカットアウェイ開口部を通して、コンソール内の隣接するモジュラー ジャックにそれぞれ接続します。そのため、ケーブルを接続する際には注意することが重要です。黒い Ethernet ケーブルは、コンソール内の開口部の最上部にある穴あきメタル ブラケットの真下にあるジャックに接続します。 グレーのベース ユニット データ ケーブルは、背面プレートにより近い下の方のジャックに接続します。

2 つのケーブルの正しい位置関係を把握するために、以下の図を参照してください。

注意: ベース ユニット データ ケーブルを間違ったジャックに接続すると、機器は機能しません。

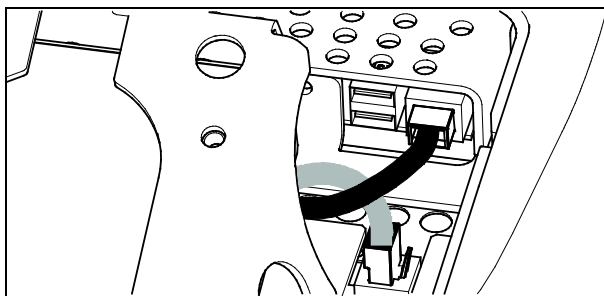



図 21: Ethernet とベース ユニットのデータ ケーブルを接続する

心拍計センサー ケーブル

心拍計センサー ケーブルは、背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、コンソールの左下にある小さな回路板に接続します。 次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

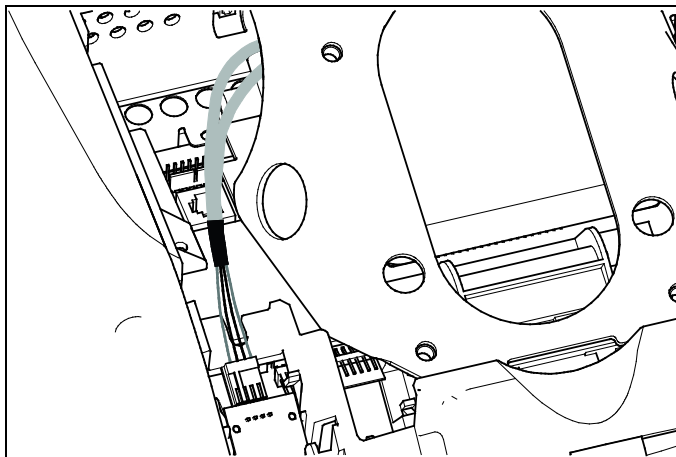



図 22: 心拍計のケーブルを接続する

電源ケーブルを接続する

電源スプリッタ ケーブルは、電力をチューナーとディスプレイに供給するためのものです。 電源ケーブルを接続するには、まず背面プレートの左上の角にあるカットアウェイ開口部に通して、このアダプタにつなぎます。

次の図は、設置が完了した段階でケーブルがどのように見えるかを示したものです。

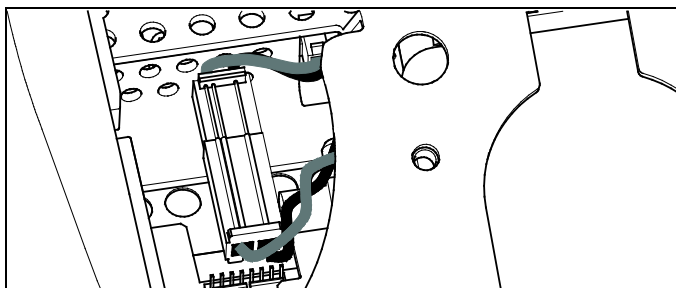



図 23: 電源ケーブルを接続する

コンソールの設置作業を完了する（P80）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。 すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック　チューブの中に通します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝ インチ平頭ネジを、コンソール マウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。 5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。
4. に小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。 それを、コンソール ケースの開口部の上端のスロットに合わせます。 タブをスロットに差し込む。
5. 背面カバーについている残りのタブを、コンソール ケース上の対応するスロットにそれぞれ差し込みます。
6. カチッと固定されるまで、背面カバーの端をゆっくりと押してください。
7. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディパネルを再設置してください。

ケーブル アセンブリを配線する（P30 と P20）

設置作業の最初の段階で、必要なケーブルを、ベース ユニットのフレームの中を通してコンソール マウントの開口部から出しておきます。 コンソール マウントにコンソールの背面プレートを取り付ける際には、ケーブル アセンブリが両者の開口部を正しく通っているかどうかを必ず確認してください。

重要： *以下の手順に進む前に、コンソール マウントの取り付けネジと操作コンソールの背面カバーを取り外しておいてください。 カバーと取付金具類は、あとで使用できるように脇に置いておいてください。*

ケーブル アセンブリを通す：

1. ベース ユニットのコンソール マウントの中央の開口部に、できるだけ多くのケーブルを通すようにしてください。
2. コンソール マウントにコンソールを設置する。
3. コンソールの背面プレート下部のノッチが、コンソール マウントの下部の矩形フックにかかるように、コンソールをコンソール マウントにのせる。次の図を参照してください。

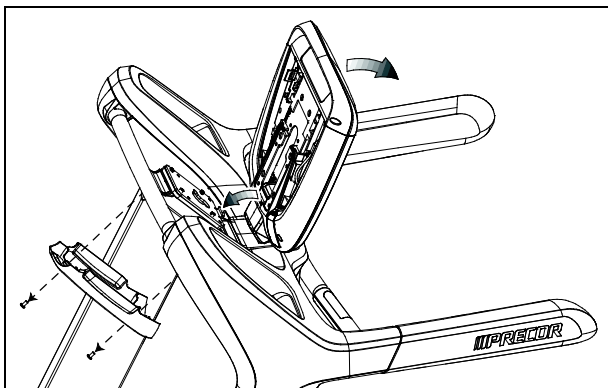



図 24: ベース ユニットにコンソールを設置

4. コンソールを止まるまで前に倒してください。片手でコンソールを押さえてその位置に固定してください。あるいは、補助者にそうしてもらってください。
5. すべてのケーブルを上に、また前方に引っ張り出し、コンソールの背面プレートの上部から垂れ下がるようにしてください。

ケーブルを接続する（P30）

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

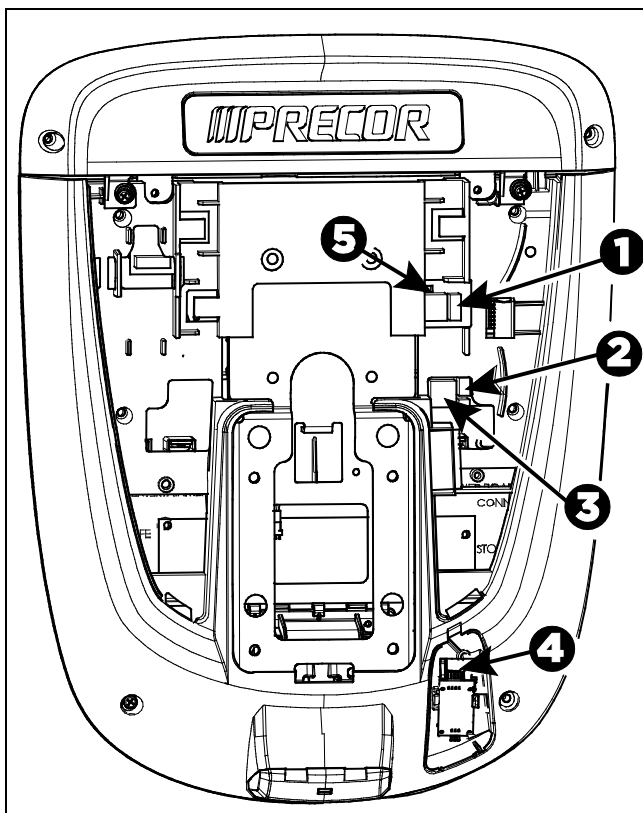



図 25: ケーブル接続、 P30 コンソール

表 3. P30 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❶
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❷
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❸
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❹
C-Safe	ポート	❺

ケーブルを接続する(P20)

コンソールの設置が終わったら、ケーブル アセンブリの端から各ケーブルを引っ張り出して、それぞれ対応するコンソール内部の回路コネクタに接続してください。 ケーブルとコネクタの正しい組み合わせについては、以下の図表をご覧ください。

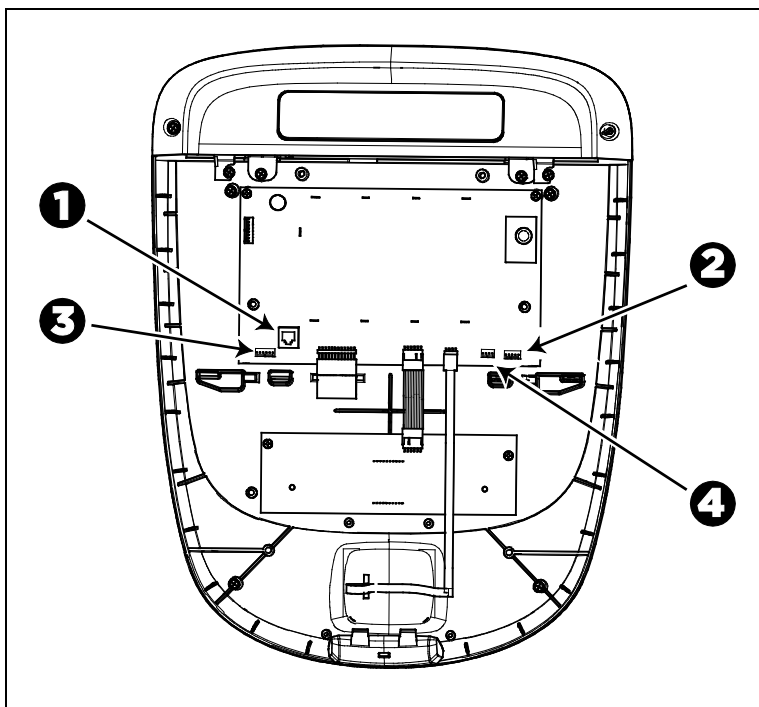



図 26: ケーブルの接続、 P20 コンソール

表 4. P20 内部ケーブル接続

ケーブル	コネクタのタイプ	回路上でのコネクタの位置
ベース ユニットからのデータ	8 接点モジュラー、グレーのフラットケーブル上	❶
心拍計センサー	4 接点ストリップ、鍵付き	❷
安全キー（トレッドミルのみ）	6 接点ストリップ、鍵付き	❸
Auto Stop 自動停止センサー（トレッドミルのみ）	4 接点ストリップ、鍵付き	❹

コンソールの設置を完了する（P30 と P20）

設置作業の最終ステップを完了する前に、接続を再確認してください。 すべてのケーブルが完全かつ安全に接続されているか、不要なケーブルが正しく束ねられているか、ご確認ください。

設置作業を完了する：

1. 余ったケーブルをネック チューブの中に通します。
2. 操作コンソールを後ろに（自分の方に）傾けて、背面プレート上端のタブをコンソール マウントの上端に合わせ、ネジ穴の位置を正しく調節してください。
3. 4 本の ⅝ インチ平頭ネジを、コンソール マウント側のネジ穴からコンソールの背面プレートのネジ穴に通してください。 5⁄32 インチ六角レンチを使って、ネジをしっかりと締めてください。

4. に小さなタブが 2 つ付いていますので合わせてください。 コンソールの背面カバーの下部には、コンソール ケースの下部にスロットがあります。 タブをスロットに差し込む。
5. コンソールの背面カバーの上端にある穴に、取り外しておいた #8-32 × ½ インチ #2 Phillips ネジを差し込んでください。 ネジをしっかりと締めてください。
6. 必要な場合は、ベース ユニットから取り外したボディ パネルを再設置してください。

トレッドミル フェアリングを再び組み立てる

コンソールを所定の位置に取り付けたら、トレッドミル フェアリングの 2 つのカバー パネルを再び取り付けてください。

重要： *次の手順では、ケーブルが留め具で切れたり挟まったりしないようにしてください。*

フェアリングを再び組み立てる**:**

1. ケーブル アセンブリがケーブル クリップの内部で固定されていることを確認し、それからベース ユニット データ ケーブルのフェライト ビーズがトレッドミルの左アームにしっかりと固定されていることを確認してください。
2. リア カバーをカチッとはめ、先に取り外しておいた 7 本のネジを取り付けてください。

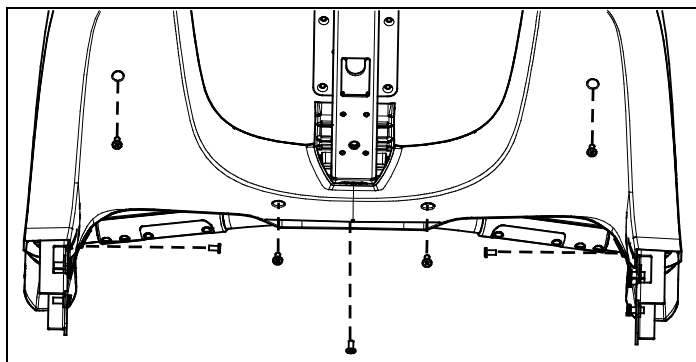



図 27: リア フェアリング カバーの取り外しと再取り付け

3. センター カラム カバーの位置を定め、一緒に取り外しておいた 2 本のネジを取り付けてください。

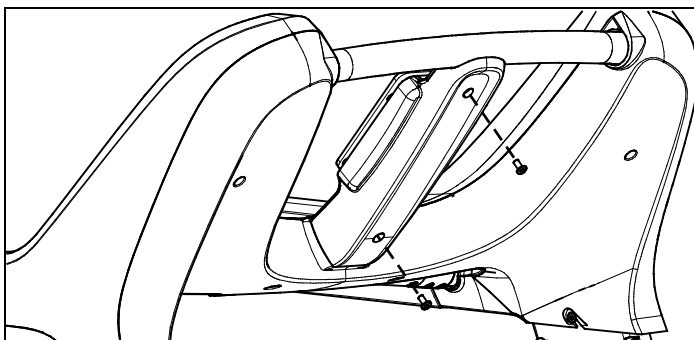



図 28: センター カラム カバーの取り外しと再取り付け

心拍計ディスプレイが作動していることを確認してください

心拍数ディスプレイが作動していることを確認する：

1. 機器上でエクササイズを開始してください。
2. 両方の接触感知ハンドルバーを握ってください。

   注： 数秒間軽くエクササイズして、正確な心拍数が得られていることを確認してください。
3. 心拍数型のディスプレイを見てください。 数秒後、心拍数を示す数字が表示されます。
4. 心拍計のディスプレイ上に数字が現れない場合は、ケーブルが正しく接続されていることを確認してください。

章 3

メンテナンス

機器の正常機能のためには、メンテナンス チェックリストの記述に従って定期的に指示されたメンテナンス作業を行ってください。 このセクションに記載されている方法で装置のメンテナンスを行わなかった場合、Precor の限定保証が無効になることがあります。

危険 **感電のリスクを減らすため、機器を清掃する際やメンテナンス作業を行う際には、必ず機器から電源の接続を切ってください。 機器が電源内蔵型でかつオプションの電源アダプタを使用している場合には、アダプタの接続を切ってください。**

毎日のクリーニング

エクササイズ セッションの前後に、機器を清掃することを推奨します。 機器についたゴミやホコリを除去し、機器の全露出表面を以下の洗浄液のどれかを含ませた柔らかい布で拭いてください。

- 水 30 に対して Simple Green® 1 の割合で薄めた溶液 (詳しくは **www.simplegreen.com** をご覧ください)
- ENVIR-O-SAFE 酸素強化洗浄剤、または汎用洗浄濃縮液を、製造者の指示に従って希釈した液(詳しくは **www.daleyinternational.com** をご覧ください)

あるいは、 Athletix フィットネス機器クリーニング ワイプでも機器の清掃は可能です（詳しくは **www.athletixproducts.com** をご覧ください）。

注意: どの洗浄剤についても、 Precor フィットネス機器の清掃に使う前に製造者発行の取扱説明書を読み、その内容に従ってください。特に希釈の方法についてはご注意ください。 濃縮洗浄液を薄めないで使用すること、またどんな種類のものであれ酸性の洗浄液を使用することはお控えください。使用すると機器に施されている保護仕上げが弱まり、Precor の制限付き保証が無効になります。 機器のどの部分にも、水をこぼしたり、液体をスプレーしたりはしないでください。 装置は完全に乾いてから使用してください。

機器の下の床は頻繁に掃除機をかけてください。ゴミやホコリの堆積とそれによる故障を防ぎます。 清掃の際には、ソフトナイロン製のブラシをご利用ください。ランニングベルト。

注意: フードやサイドレールを清掃するためにトレッドミルに乗る際には、怪我を防ぐためにハンドレール エクステンションに注意してください。

毎日の点検

少なくとも 1 日に 1 回、機器に次の問題が生じていないか点検してください。

- ベルトが滑らないか
- 留め具が緩んでいないか
- 異常な音がしていないか
- 電源コードが擦り切れていないか
- 安全ひもやクリップが摩耗、損傷、紛失したら
- 機器の保守整備を必要とするようなその他の兆候がみられないか

重要： *機器の保守整備が必要であると判断した場合は、すべての接続（テレビ、 Ethernet 、電源）を外して、機器をエクササイズ エリアの外に出してください。 機器に「運転休止中」の表示をし、その機器を使用してはいけない旨を明示してください。*

部品の注文、およびお近くの Precor 正規サービス プロバイダへのご連絡は、「*サービスを受ける*」こちらまで。

毎週のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎週行ってください：

1. トレッドを最大インクラインまで上げて、電源スイッチまたは回路ブレーカーをオフにし、壁のコンセントからユニットにつながるプラグを抜いてください。
2. 機器の下の床を、掃除機または水を含ませたモップで清掃してください。
3. 床が完全に乾くのを待ってから、電源を再接続してくださいそれから、トレッドミルを水平位置にまで戻してください。
4. 電源コードが、機器の下や、可動部分同士のあいだに挟まっていないか点検してください。
5. 心拍数モニター機能をはじめ、コンソールのすべての機能を点検してください。
6. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。 ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。「*ユニットを水平にする*」中に。

毎月のメンテナンス

以下のメンテナンス作業を毎月行ってください：

1. 電源スイッチまたは回路ブレーカーをオフにし、それからユニットを壁のコンセントにつないでいるプラグを抜いてください。
2. ランニング ベッドとランニング ベルトが磨耗していないか点検してください。
3. トレッドミルのフレームを、水または認可された洗浄液を染みこませた布を使って清掃してください。
4. ランニングベルトの外表面を清掃する際には、水とソフトナイロン製のブラシを使ってください。
5. コンソールの表面を水を含ませたスポンジや柔らかい布で吹いたあと、きれいなタオルで拭いて水気を取ってください。 感電や損傷を防ぐため、水が電子コンポーネントにかからないようにしてください。
6. タッチスクリーンを、糸くずの出ないやわらかい布に91% のイソプロピル アルコール溶液（そのままでも、同量の水で希釈したものでもよい）を含ませて拭いてください。

7. フロントカバーを取り外し、糸くずや鉄屑を除去してください。ファンが損傷しないように気をつけてください。
8. 鉄屑をすべて掃除機で吸い取ってください。ただし、(帯電防止保護処理が施されている掃除機を除いて)掃除機のノズルが回路板に近づきすぎないように注意してください。
9. リフト モーター ネジを清掃して、Teflon® 付きの SuperLube® や Mobil 1® 合成グリースのような認可済みグリースを塗ってください。.
10. 留め具がすべて、正しい固さと角度で締められていることを確認してください。
11. カバーをすべて元の位置に戻してください。
12. ユニットが床に安定して置かれているか確認してください。ユニットの脚がすべて床に触れているかどうか、また使用時にユニットがぐらつかないか確認してください。 床に触れていない脚があったり、ユニットがぐらつく場合は、以下の要領で脚の長さを調節してください。「*ユニットを水平にする*」中に。

ランニングベルトの調整

ランニング ベルトの調節に関して不明な点がある場合は、(「*サービスを受ける*」こちらまで)。

注意: 安全のため、電源スイッチをオフにしてから、調整を行ってください。 ランニング ベルトの上に人が乗っているときに、ベルトの調節をしないでください。

重要： *この手順では、トレッドミルの後ろに立って、コンソールを正面に見る人の視点から、「左」「右」という言葉を使います。 トレッドミルの後部の角に調節ボルトが付いていますので、ベルトの調節は同梱の六角キーを使ってこのボルトを回すことで行ってください。ただし、どのボルトも、一度に ¼ 以上は回さず、さらに回す場合は、ランニング ベルトの傾きを再チェックしたあとで行ってください。 調節ボルトを締めすぎると、トレッドミルが損傷する可能性があります。*

ランニングベルトを調節する：

1. トレッドミルの後部の角のエンドキャップの中に調節ボルトがありますので、見つけてください。場所は下の図を参照してください。

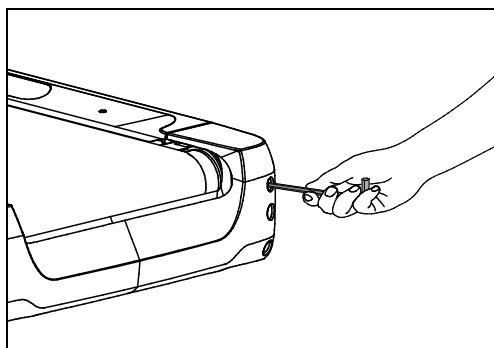



図 29: 調整ボルトの場所

2. 六角キーを使って、調節ボルトを 1 つあたり ¼ 回転、反時計回りに回して緩めてください。

ベルトがセンターから外れた場合は……	*……を緩めてください*
左に	右の調節ボルト
右に	左の調節ボルト

3. ベルトの位置を下の要領で再チェックして「*ランニングベルトの位置のチェック*」ください。

注： ベルトが滑る場合は、滑りが止まるまで両方の調節ボルトを均一に締めてください。 ベルトを締めすぎないでください。

ランニングベルトの位置のチェック

トレッドミルが水平になっていれば、ベルトはセンターから外れることなく、スムーズな動きが得られます。 ベルトの位置はごく簡単な調整で直すことができます。 手順に関して不明な点がある場合は、Precor カスタマー サポートにご連絡ください（*サービスを受けるまで*どうぞ）。

注意: ランニングベルトの傾きを調節する際には、特に気をつけてください。 リア ローラーを調節したり、リア ローラー付近で作業するときは、トレッドミルのスイッチをオフにしてください。 手順を行う際には、緩めの衣服を着たり、髪を緩めに留めるのはやめてください。 指や物がベルトやローラー、特にローラーの前とデッキの後ろに挟まれないように、十分気をつけてください。 ベルトやローラーに物が挟まっても、トレッドミルはすぐに停止しません。

ランニングベルトの傾きを調節する：

1. ランニング面が可能なかぎり水平になっていることを確認してください。 必要なら、アセンブリ ガイドに示した方法でリア フットを調節してトレッドミルを水平にしてください。

   注： 床面が極端に凸凹していると、リア フットを調節しても水平にはなりません。ランニング面を水平に安定させることができない場合は、トレッドミルを他の場所に移動してください。
2. トレッドミルの電源を ON（オン）にします。
3. トレッドミルの横に立って（上には乗らないで）コンソールの GO を押してください。
4. 必要なら、数字キーを順番に押して、安全コードを入力してください。 コンソールに 3 秒のカウントダウンが表示されたあと、ランニングベルトが自動的に動き始めます。
5. コンソールのスピード表示が 3 mph（5 kph）になるまで SPEED UP キーを押してください。

   注意: 摩擦音がしたりランニングベルトに無理がかかっているように見える場合は、赤い STOP ボタンを押して直ちにランニングベルトを止めてください。 Precor のカスタマー サポートに連絡してください。

6. トレッドミルの後部から数分間、ベルトの様子を観察してください。 ベルトはランニング ベッドのセンターから外れてはいけません。ベルトが中心から外れるようでしたら、調節してください。 次を参照してください *トレッドミル: ランニング ベルトを調節する。*

   重要: *ベルトの傾きを調節しないでいると、ベルトが避けたり擦り切れることがあります。その場合には、Precor の限定保証の対象になりません。*

7. ベルトを停止させるには、赤い STOP ボタンを押してください。
8. トレッドミルをオフにします。

胸部ストラップの保管

オプションの心拍数胸部ストラップを購入した場合は、クローゼットや引き出しなどホコリやゴミがたまらない場所に保管してください。 胸部ストラップは、極端な温度変化を避けてください。 0°C (32°F) より低い温度になる場所に保管しないでください。

胸部ストラップをきれいにするには、中性洗剤と水で湿らせたスポンジか柔らかい布を使用してください。 表面は清潔なタオルでていねいに拭いてください。

装置の移動

装置は非常に重くなっています。 機器の設置場所を変更する際には、成人の補助者とともに、正しい持ち上げ方法を用いて行ってください。 機器の片側にローラー ホイールが付いている場合は、それをご利用ください。あなたと補助者にかかる荷重を軽減できます。

重要: *Precor のトレッドミルについているプラスチック エンド キャップは、持ち上げ専用です。 補助者と協力して、エンドキャップの両側の下に手を入れてください。正しい持ち上げ方法を使って、トレッドミルの後部を持ち上げ、トレッドミルをフロント ホイールに載せてください。*

トレッドミルはインクライン状態の方が移動が簡単にできます。

トレッドミルを移動のためにインクライン状態にする：

1. コンソールの GO を押してください。
2. インクライン レベルを 4 以上にしてください。
3. トレッドミルが動作しているあいだに、主電源スイッチを OFF にしてください。
4. トレッドミルの電源コードを抜いてください。

長期保管

長期間にわたって機器を使用しない場合は、以下の手順に従って保管の準備をしてください。

- OFF にしてください。
- 電源コードがある場合は、コードを抜いてください。
- オプションの電源アダプタが付属している場合は、アダプタを接続して内蔵バッテリーの損傷を防止してください。
- 損傷の可能性が少なく、人や他の機器の邪魔にならない場所に保管してください。

章 4

トレッドミルの安全機能

Precor の機器の使用を許可する前に、本マニュアル「*重要な安全上の注意*」のを見直してください。 ユーザーにも機器の安全な使い方を教えるようにしてください。その際のガイドラインしてください。

安全コードの入力

工場出荷時点では、機器の安全コード保護は有効にはなっていません。

安全コードを有効にしたら、ユーザーに対して、機器使用に際して、不正使用を防ぐために安全コードが必要であることを知らせてください。 機器を使用するには、以下の各ステップをすべて行う必要があります。

安全コードを入力し、トレッドミルを起動する：

1. 開始位置に立って、片方の手でハンドレールをつかみ、空いたもう一方の手でコードを入力してください。

   重要：*以下の各ステップを通じて、つねに少なくとも一方の手でハンドレールをしっかりと握っていてください。*

2. コンソールにバナー テキストが表示されたら、プログラムを選択するか、または GO を押してください。

3. 安全コードを入力してトレッドミルのロック解除をするように求められたら、数字キーを 1 、 2 、 3 、 4 の順番に押してください。

   コードを正しく入力すると、ワークアウトが開始します。 コードが正しく入力されなかった場合には、機器は 2 秒間停止し、もう一度コードを入力するように求めてきます。 キーを 5 回以上押してしまった場合、最初の安全コード プロンプトの画面に戻ります。

注： トレッドミルに乗った状態で 3 秒間のカウントダウンがコンソールに現れ、ランニング ベルトが動き始めます。

トレッドミル安全クリップの使用

トレッドミルには、次の 2 種類の停止機能があります。

ユーザーの動作	*トレッドミル ベルトの反応*	*コンソールの反応*
赤色の STOP (ストップ) ボタンを押す ❷	速度が落ち停止	エクササイズ ワークアウトが一時停止したことを表示します
安全クリップに付いた紐を引くとリスタート スイッチが作動 ❶	速度が落ち停止	「リセット スイッチを押してください」を参照というメッセージとリスタート スイッチを示す矢印が表示されます

以下の図のように、リスタート スイッチはコンソールの真下の STOP (停止) ボタンのすぐ後ろにあります。 作動させると、バーが持ち上がり、正面側に「リセット スイッチを押してください」と表示されます。 この表示がある間は、トレッドミルは作動しません。

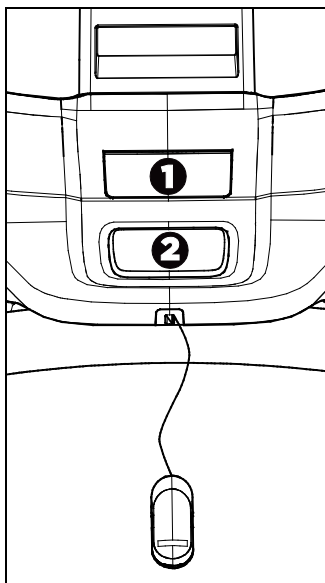



図 30: 再起動スイッチ

ユーザーには、トレッドミルでのエクササイズの際に安全クリップを使用することの重要性を説明してください。衣服の腰の位置に、安全クリップを装着するように指導してください。

エクササイズ中にリスタート スイッチが作動したら、次

の手順にしたがってください。

1. 必要に応じて、安全クリップを再度装着してください。
2. カチっと音がするまでリスタート スイッチを押し、通常の位置に戻してください。

   注： リスタート スイッチが作動すると、現在のワークアウト情報はすべて消去されます。
3. ワークアウトを最初から行います。必要に応じて、すでに完了したエクササイズ量を考慮して時間を短縮してください。

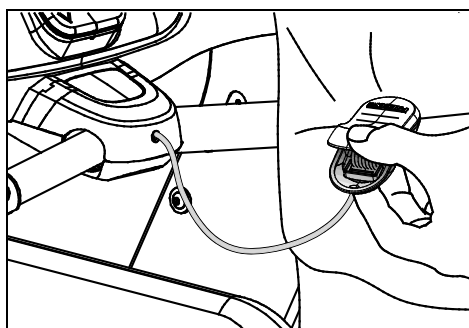



図 31: 安全クリップの装着

トレッドミルの オン/ オフ

トレッドミルを オン/ オフ にするには、フードの下の電源コード コンセント付近にある電源スイッチを使用します。

重要： *使用しないときは、トレッドミルを OFF にしてください。*

重量制限

体重が 500 ポンド（225 kg）以上の方は、トレッドミルを使用しないでください。 体重が 350 ポンド（160 kg）以上の方は、トレッドミル上でのランニングはしないでください。

場所

トレッドミルの周りのエリアには何も置かないでください。他の機器などの物と接触したりすることがないように、つねに気をつけてください。 さらに、ユーザーの安全と正しいメンテナンスのために、ランニングベルトの真後ろの幅 3 フィート（1 メートル）、長さ 6 フィート（2 メートル）のエリアには何も置かず、他の物との接触がないようにしてください。